БАБУШКИНЫ ТРАВКИ

ЗДОРОВЬЯ! ДОБРОГО

БИБЛИОТЕЧКА ГАЗЕТЫ

№2 2011

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 90796



ТЕМА НОМЕРА:

БЕРЕГИТЕ ПЕЧЕНЬ

В НОМЕРЕ

Избаляемся от изжоги

Цена врачебной ошибки

Где живут нитраты

Прощаемся с запорами

Рецепты в домашнюю аптечку

НАСТОЙКА ЛИЧИНОК ВОСКОВОЙ МОЛИ ЛЕЧИТ СЕРЬЕЗНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Еще в Древнем Египте знали о лечебных свойствах личинок восковой моли. Там ее называли «ЗОЛОТАЯ БАБОЧКА». На Руси же ее называли «ОГНЕВКА». Российский ученый Илья МЕЧНИКОВ в своих исследованиях выявил фермент в личинках огневки, которые прекрасно лечат туберкулез, а также заживляет каверны в легких.

Потом позже другой российский ученый С. Мухин, сам излечившись настойкой моли, продолжил научные исследования. Что же в итоге довели Русские ученые. Настойка личинок восковой моли является антибактериальным и противовирусным приоратом, положительно влияет на обмен веществ, снимает уровень сахара, предотвращает отложение жиров в печени, снижает уровень холестерина, губительно действует против туберкулеза, препятствует стрессовому состоянию, эффективное средство для профилактики ИБС «Ишемичной Болезни Сердца», содержит фермент протеазу, который обладает мощным рассасывающим эффектом, препятствущим образования спаек и рубцов, выводит соли тяжелых металлов и токсины, лечит аденому простаты, повышает выносливость организма при перегрузках.

Остро выраженных противопоказаний не имеет. Разве, что сильно обостренная язвенная болезнь, острый гипатит и панкреатит. Настойку принимать во внутрь по 1 ст.л. — 3 раза в день за 30-40 минут до еды. Но сначала нужно принимать по 1 чайной ложке постепенно наращивая до 1 столовой ложки.

При наружном применении настойка обладает противовоспалительным, обезбаливающим, антисептическим, трофическим, ранозаживляющим действием.

Лечит: остеохондрозы, артриты, артрозы, невралгии, миастин, тромбофлебит, псориаз, фурункулез, герпес, трофические язвы, пролежни, после операционные швы, раны, ушибы.

Для приготовления смеси нужно 1 ст.л. настойки плюс 1 ст.л. кипяченной воды размешать и смочить бинт или ткань и приложить к больному месту, потом покрывают полиэтиленом, сверху теплой шалью или шарфом.

Держать 1-2 часа, прикладывают лекарство один раз на ночь.

КАК ПРИГОТОВИТЬ НАСТОЙКУ:

200 г (стакан) личинок восковой моли, заливают одним литром хорошей водки или 40 градусным спиртом, настаивают 12 дней в темном месте, потом берут стерильные перчатки (резиновые) и кусок стерильной марли. Отжимают, процеживают, доливают водкой до объема 1 литр и настойка готова, детям при применении разводить наполовину кипяченой водой.



Звоните, спрашивайте отвечу на все ваши вопросы!
Мой телефон: 097 04 235 04.

Дараган Николай Николаевия
Ул. Горького, 9
С. Ольшана, Недригайловский р-н
Сумская обл.
42127

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ИЗЖОГИ

Изжога — ощущение жжения за грудиной или в надчревной области, нередко распространяющееся вверх до глотки, обусловленное забрасыванием кислого желудочного содержимого (недопереваренной пищи и соляной кислоты) в пищевод. Возникает из-за недостаточности функции нижнего сфинктера (мышечного жома) пищевода, препятствующего обратному поступлению пищи из желудка.

Изжога является одним из основных проявлений заболеваний пищевода и желудка. Редкие эпизоды изжоги могут быть у абсолютно здоровых людей после употребления в пищу острых, кислых или консервированных продуктов, чрезмерного количества крепкого алкоголя.

При затяжном приступе изжоги необходимо обратиться к врачу.

Если к изжоге присоединилась рвота, особенно со следами крови в рвотных массах, следует вызвать «Скорую медицинскую помощь».



ЛЕЧЕНИЕ ИЗЖОГИ

Лечение изжоги складывается из лечения основного заболевания, приведшего к ней, соблюдения диеты и применения лекарств, нейтрализующих кислоту желудочного сока (антацидные средства).

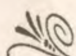
ДИЕТА ПРИ ИЗЖОГЕ

Уменьшение изжоги возможно при ограничении или исключении из питания кислых фруктов, ягод, овощей и их соков, лука, чеснока, перца, черного кофе, продуктов с большим содержанием жира или усиливающих газообразование в кишечнике (бобовые, белокочанная капуста, реже - картофель, бананы и др.), свежего хлеба, шоколада, продуктов и блюд, повышающих секрецию желудочного сока — квашеной капусты, соленых и маринованных огурцов, крепких мясных, рыбных и грибных бульонов, жареных изделий, острых приправ (горчица, кетчуп и др.) и т. д. Следует установить связь изжоги с употреблением конкретных продуктов и блюд и исключать только их, а не все вышеуказанные.

Ограничить или исключить употребление алкогольных напитков, в частности пива, шампанского и сухого белого вина, а также любых безалкогольных газированных напитков. Они увеличивают внутрижелудочное давление, стимулируют кислотообразование в желудке, а большие дозы этилового спирта способствуют забросу кислого желудочного содержимого в пищевод.



Следует отказаться от редких и обильных приемов пищи. Желателен прием пищи малыми порциями и с интервалами (5-10 мин) между каждым блюдом. После приема пищи надо избегать глубоких и резких наклонов туловища вперед и не ложиться в течение 2 часов после еды; лучше всего походить в течение 15-20 мин. и более. После еды нельзя стягивать живот тугими поясами (ремнями). Последний прием пищи должен быть не позже, чем за 3 часа до сна. Надо отказаться от ночного «перекусывания». Не рекомендуется очень холодная или горячая пища, а также прием жидкости в промежутках между едой.



ФИТОТЕРАПИЯ



— Длительная, резко выраженная изжога прекращается, если принимать по 1/3 ч. л. порошка корневищ аира болотного в 1/2 стакана кипяченой воды в течение месяца.

— Ветви акации белой — 50 г, медицинский спирт 70%-ный — 500 мл. Настаивать неделю в темном месте, периодически встряхивая. Принимать по 10 капель на 1 ст. л. воды при кислой отрыжке, возникающей вследствие повышенной кислотности желудочного сока, 3 раза в день.



— Гречневую крупу пережарить до темно-коричневого цвета и смолоть в порошок. Принимать по 1-2 г 3-4 раза в день.

— Снимут изжогу 2-3 ложки картофельного сока.

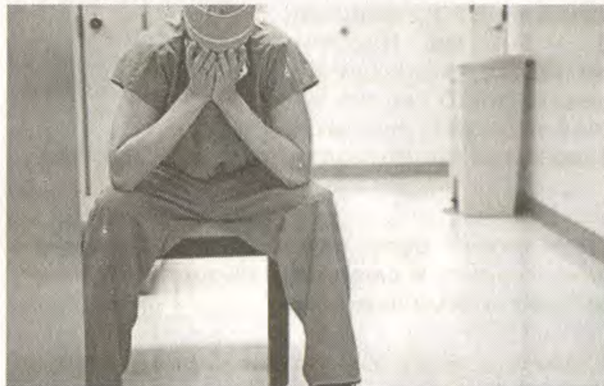
— Листья подорожника большого — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 20 г, цветки ромашки аптечной — 5 г. Все смешать, 1 ст. л. сбора залить стаканом кипятка. Выпить в 2 приема.



— Трава тысячелистника обыкновенного — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 20 г, трава сушеницы топяной — 20 г. Настаивать 3 ст. л. смеси в 1 л кипятка до остывания. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день при болях в желудке со вздутием и изжогой.

ЦЕНА ВРАЧЕБНОЙ ОШИБКИ

По данным общественной организации ежегодно от врачебных ошибок умирают люди. И хотя официальную статистику в стране никто не ведет, даже сами медики в приватной беседе признают, что каждый третий диагноз — ошибочный. При этом доказать в суде врачебную ошибку практически невозможно.



«Не навреди» — первая и наиглавнейшая заповедь любого врача сегодня, к сожалению, довольно часто нарушается. Врачебная ошибка — не такая уж и редкость. Более того, одна проблема влечет за собой другую: медицинские работники ошибаются и не желают в этом признаваться, что влечет за собой еще большие проблемы для пациента. В конечном итоге самой пострадавшей стороной оказывается, разумеется, пациент. Он теряет и здоровье и деньги, несет самый большой груз ущерба. Платные клиники не решают проблему, так как для большинства из них медицина это в первую очередь бизнес, а каждый пациент — клиент и только уж потом больной, испытывающий страдания человек. Потому-то врачи за деньги ошибаются как минимум ничуть не меньше врачей бесплатных. А сложности медицинской диагностики и оценки действий врача, пробелы в законодательстве — все это еще более усугубляет ситуацию.

Нет, никто не спорит, что есть высококвалифицированные и кристально честные врачи как в частной медицине, так и в госучреждениях. Однако на сегодняшний день попасть к такому специалисту скорей не норма, а большая удача для больного.

КАК ОШИБАЮТСЯ ВРАЧИ?

Но как и почему врачи ошибаются?

Начнем с «как»!

Классификация врачебных ошибок может быть проведена по различным основаниям. Прежде всего, в зависимости от того, в какой сфере или на каком этапе оказания медицинской помощи они были допущены, можно выделить разные группы врачебных ошибок. Например, диагностические ошибки — ошибки в распознавании заболеваний и их осложнений, просмотр либо ошибочный диагноз заболевания или осложнения. Эта группа ошибок является наиболее многочисленной.

Далее — лечебно-тактические ошибки, которые, как правило, являются следствием диагностических ошибок, хотя такая взаимосвязь не является однозначной.

Вспомним и о технических ошибках — просчетах в проведении диагностических и лечебных манипуляций, процедур, методик, операций. Существуют организационные ошибки — недостатки в организации тех или иных видов медицинской помощи, необходимых условий функционирования той или иной службы.

Деонтологические ошибки — это ошибки в поведении врача, его общении с больными и их родственниками, средним и младшим медперсоналом. И, наконец, ошибки в заполнении медицинской документации — мало-понятные, неточные записи операций, неправильное ведение дневника послеоперационного периода, выписки при направлении больного в другое медицинское учреждение.

ВСЕ МЫ ЛЮДИ…

Теперь «почему»…

В зависимости от причины врачебные ошибки можно разделить на вызываемые объективными и субъективными причинами. К числу объективных причин врачебных ошибок можно причислить относительность медицинских знаний, вероятность нетипичного течения болезни у конкретного пациента, вызванного особенностями его организма; различия в уровне квалификации, профессионального опыта врачей, в оснащенности медицинских учреждений диагностической техникой, их обеспеченности лекарственными средствами. Важно и то, что постоянно появляются новые заболевания, а ранее известные, но редко встречающиеся на практике тоже могут представлять собой серьезную диагностическую проблему. Возможны, кроме того, так называемые сочетанные заболевания, которые сложно распознавать и лечить.



Субъективные же причины врачебных ошибок весьма разнообразны. Например, неполноценный осмотр и обследование больного, самоуверенность врача или, наоборот, неуверенность в собственных силах, желание перестраховаться, отказ от совета коллеги или консилиума либо, напротив, его желание прикрыться авторитетом консультантов и многое другое.

ЗА СВОЙ ИНТЕРЕС

На самом деле человека, пострадавшего вследствие врачебной ошибки, вряд ли особенно заинтересу-

ет классификация данного действия (хотя понимание приносит облегчение, моральное, по крайней мере). И мы бы изменили себе, если не дали бы вам несколько практических советов. Нет, конечно, не как исправить врачебную ошибку. Но как попробовать ее избежать. При покупке лекарства убедитесь, что вы получили именно тот препарат, который предписал доктор, причем с возможностью соблюдения требуемой дозировки. Не лишним будет и пообщаться при покупке лекарства с фармацевтом в аптеке. Прекрасно, если последний подтвердит правильность выбора лекарства и рекомендованную дозу. Но и его сомнения еще не означают, что врач ошибся: ведь он не может знать всех тонкостей в каждом конкретном случае. Наверно, в такой ситуации следует проконсультироваться с другим (независимым) специалистом.

Читайте рецепты и убедитесь, что вы их правильно понимаете. Не стесняйтесь при необходимости попросить доктора написать вам название лекарства печатными буквами. Всегда читайте инструкции, прилагающиеся к лекарству. Особое внимание обращайте на побочные эффекты и противопоказания. При появлении побочных эффектов немедленно поставьте врача в известность. Если вы принимаете витамины, пищевые добавки, травяные чаи или, тем более, какие-либо лекарственные препараты, также сообщите об этом лечащему врачу, поскольку некоторые компоненты, содержащиеся в них, могут вступать в реакцию с компонентами выписанного лекарства или повысить риск появления побочных реакций и осложнений.



Просите врача объяснить вам результаты каждого анализа. Не следует считать, что отсутствие результата — это хороший результат. Узнайте у врача, когда будут готовы результаты анализов и кто и как вам сообщит о них.

Держите при себе все медицинские карты и анализы. Храните их у себя и приносите в поликлинику или в больницу при госпитализации. Помните, что эти записи принадлежат вам, а никак не врачу.

Обязательно поставьте врача в известность, если у вас имеется какая-либо аллергия или реакция на какое-нибудь лекарство. Говорите об этом во время каждого визита к врачу и заставьте врача сделать соответствующую запись в вашей медицинской карте.

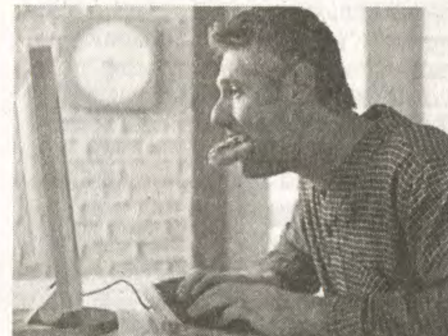
ОСНОВЫ КОМПЬЮТЕРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Трудно представить жизнь современного человека без компьютера: он стал для нас и почтой, и телефоном, и телевизором, и настольной игрой, и фотоальбомом и даже местом встреч. Но за возможность пользоваться этим достижением науки и техники нам приходится расплачиваться собственным здоровьем, ведь давно уже доказано, что продолжительная работа за компьютером может нанести здоровью немалый вред: страдают зрение, суставы, спина... Но подобных неприятностей можно избежать.

ПОСИДЕЛИ? ПОГУЛЯЙТЕ!

Проблема первая: гиподинамия, или малоподвижный образ жизни компьютерных пользователей. Удобная штука компьютер — все всегда под рукой, никаких лишних движений! И вот они — лишний вес, слабые мышцы, хилое здоровье. А ведь справиться с этим не так уж и сложно. Всего-то надо чуть больше двигаться, чаще устраивать перерывы, гулять, в конце концов. Каждые 1-1,5 часа прерывайтесь как минимум на 5-10 минут. Во время перерыва, в зависимости от нахождения рабочего места, можете выйти на улицу, поднимитесь по лестнице на другой этаж, сделайте несколько наклонов вперед, сомкните руки на затылке и одновременно руками тяните голову вперед, а головой, наоборот, пытайтесь откинуться назад.

- Для расслабления мышц головы, шеи и плечевого пояса попробуйте закрыть глаза и сделать глубокий вдох. На выдохе медленно опустить подбородок расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох. Проделать 3 раза влево, затем 3 раза вправо.



В ПОГОНЕ ЗА ОСАНКОЙ

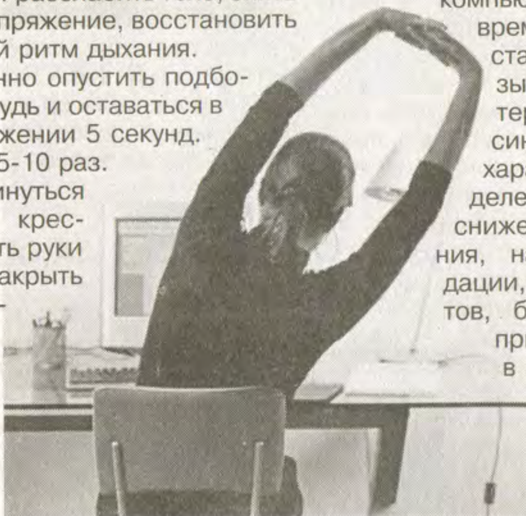
Проблема вторая: спина, осанка. Сохранять правильную осанку при работе за компьютером, что является профилактикой заболеваний позвоночника и остеохондроза, помогает правильно подобранный рабочий стол и кресло. Правильная осанка за компьюте-

ром должна быть такой: руки лежат на клавиатуре согнутые в локтях под углом примерно 90°, плечи при этом расслаблены — подлокотники кресла не подпирают локти и не заставляют поднимать плечи. Расположение рук относительно стола должно быть таким, что больше половины длины предплечий упирались на стол. Расстояние до монитора должно быть не менее 50 см. Высота стола должна быть приблизительно 75 см (с учетом вашего роста, разумеется) — тогда нога всей ступней стоит на полу, а бедро расположено параллельно. Спина должна быть прямой и отклонена немного назад. Следовательно, кресло должно позволять регулировать высоту и наклон спинки, иметь анатомическую спинку, широкие подлокотники и колесики для легкого перемещения в пространстве.

Упражнения при утомлении

Помогают расслабить тело, снять нервное напряжение, восстановить нормальный ритм дыхания.

- Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 секунд. Повторить 5-10 раз.
- Откинуться на спинку кресла, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15 секунд.
- Выпрямить спину, тело расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.
- Сесть удобно, слегка расставив ноги. Руки положить на середину живота. Закрыть глаза и глубоко вздохнуть через нос. Задержать дыхание (насколько возможно). Медленно выдохнуть через рот (полностью). Повторить 4 раза (если не возникнет головокружение).
- Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 10-15 секунд. Повторить 2-4 раза.



ГЛАЗА ДОЛЖНЫ ОТДЫХАТЬ

Крайне серьезной компьютерной проблемой является ухудшение зрения. В связи с применением компьютеров в последнее время офтальмологи стали выявлять так называемый «компьютерный зрительный синдром», который характеризуется определенными жалобами: снижение остроты зрения, нарушение аккомодации, двоение предметов, быстрое утомление при чтении, жжение в глазах, боли в области глазниц и лба, покраснение глазных яблок.

При работе за компьютером глаза находятся в постоянном напряжении. Связанно это с тем, что монитор является источником света, что не привычно для человеческого глаза, так как за долгое время эволюции он приспособился для восприятия отраженного от объектов света. К тому же изображение на мониторе отличается от естественного тем, что оно имеет значительно меньший контраст, который еще больше уменьшается за счет внешнего освещения.



И еще: изображение на мониторе мерцающее, что сильно раздражает глаза. Большую нагрузку орган зрения испытывает при наборе текстов. Связано это с тем, что пользователь постоянно переводит взгляд с экрана на текст, а при отсутствии навыков «слепой печати» еще и на клавиатуру. Все это находится на разном расстоянии и по-разному освещено. Снизить подобную нагрузку помогают специальные клипсы, которые крепятся на монитор и удерживают лист бумаги рядом с экраном. Используйте такое приспособление. Но главное — давайте глазам отдых, старайтесь чаще мигать, чтобы глаза не были сухими. Хорошо помогает и специальная гимнастика для глаз.

Упражнения для глаз

- Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.
- Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

ДУШ ДЛЯ ГЛАЗ

Душ для глаз по методу известного врача и целителя Себастьяна Кнейпа улучшает кровообращение. С его помощью можно добиться общей стимуляции функции глаз, а также укрепления их защитных сил и способности противостоять вредным воздействиям.

Утром: 10-15 раз промойте глаза проточной водой, держа их закрытыми. Начинайте процедуру с чуть теплой воды, заканчивайте холодной. Вечером: 10-15 раз промойте глаза проточной водой, держа их закрытыми. Начинайте процедуру с холодной воды, заканчивайте чуть теплой. После водной процедуры осторожно промокните область глаз полотенцем.



• Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4. Затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогично проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.

• Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх — налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх — направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

БЕРЕГИТЕ НЕРВЫ!

Весьма актуальной проблемой в последнее время является напряжение и раздражение, источником которого может быть компьютер. «Зависание», потеря информации, вирусы, медленная работа — все это нередко приводит к стрессам. Решение здесь — вопрос технический. Не хотите, чтобы компьютер раздражал вас, структурируйте информацию, делайте резервные копии, проверяйте на вирусы, чаще чистите мышку, используйте приложение и игры, соответствующие параметрам вашей техники, и не пользуйтесь некачественным доступом в Internet. Словом, добивайтесь, чтобы работа за компьютером была комфортной и не вызывала раздражения.



КОГДА МЕШАЕТ ШУМ

Есть еще такой негативный фактор работы на компьютере, как шум. Совсем недавно это не воспринималось пользователями всерьез, однако постоянный шум создает существенный дискомфорт и вредно воздействует на нервную систему. Проблема приобрела особую актуальность именно сейчас, поскольку увеличение шума системы охлаждения компьютера напрямую связано с увеличением его мощности.

Решение проблемы складывается из ситуации. Если вас не устраивают шумовые характеристики существующего компьютера, то уменьшить их можно сравнительно небольшими материальными вложениями. Лучше всего это поручить человеку, разбирающемуся в этом вопросе.

Снижение шума состоит из выявления наиболее шумных компонентов. Решение проблемы может состоять из замены таких компонентов или снижения скорости вращения вентиляторов (с контролем температурного режима).

Шумные жесткие диски требуют замены на другие модели, менее шумные. В дополнение ко всему установите системный блок на демпфирующую основу. И ни при каких обстоятельствах не закрывайте вентиляционные отверстия и не отключайте полностью вентиляторы. Это гарантировано ведет к перегреву и выходу компьютера из строя!



БЕРЕГИТЕ ПЕЧЕНЬ!

О значении печени в столь сложной структуре, как человеческий организм, вряд ли стоит кому-нибудь напоминать. Этот удивительный, неповторимый орган важен для нас не меньше сердца и мозга. Нет печени — нет человека. Больная печень — очень больной человек. Словом, ее величество печень незаменима, неповторима и очень ранима...



Печень — один из главнейших органов нашего организма с множеством различных функций. Если совсем вкратце, то все питательные вещества, всасываемые в кровь из пищеварительного тракта, проходят через печень и в ней перерабатываются — это раз. Печень участвует в регуляции уровня сахара в крови — это два. Еще одна функция печени — детоксикация — это три. Лекарства и другие потенциально токсичные соединения могут превращаться в клетках печени в водорастворимую форму, что позволяет их выводить в составе желчи. Они могут также подвергаться разрушению либо соединяться с другими веществами с образованием безвредных, легко выводящихся из организма продуктов. Благодаря этому печень играет важнейшую роль в иммунной защите организма. И четыре — обладая густой сетью кровеносных сосудов, печень служит резервуаром крови — в ней постоянно находится около 0,5 л крови — и участвует в регуляции объема крови и кровотока в организме.

Думаете, все? Ничуть не бывало. На самом деле печень выполняет более 500 различных функций. Может быть, поэтому ее деятельность пока не удается воспроизвести искусственным путем. А удаление этого органа неизбежно приводит к смерти в течение 1-5 дней. Однако у печени есть громадный внутренний резерв, она обладает удивительной способностью восстанавливаться после повреждений, поэтому человек и другие млекопитающие могут выжить даже после удаления 70% ткани печени.

БЕССМЕРТНА ИЛИ УЯЗВИМА?

Но при всех прочих исходных данных наша драгоценная печень не только крайне важна, но и весьма уязвима. Да, печень является одним из немногих органов, способных восстанавливать первоначальный размер даже при сохранении всего лишь 25% нормальной ткани — это факт. И фактически регенерация происходит, но только очень медленно, а быстрый возврат печени к своим первоначальным размерам происходит из-за увеличения объема оставшихся клеток. По результатам некоторых исследований в ряде институтов, печень не восстанавливается путем регенерации клеток, а лишь частично восстанавливает утерянные функции за счет здоровых клеток, которые берут на себя функции пораженных (соединительная ткань). Но так ли важно для обычного человека, что именно и как происходит? Скорее, имеет значение сам факт того, что печень не успевает восстановиться после различных потрясений, которым мы ее подвергаем...

ВРАГИ ЕЕ ВЕЛИЧЕСТВА

Что же конкретно может навредить нашей печени?

Прежде всего, это пища, которую мы едим. Красители, консерванты, нитраты, токсины с плохо приготовленных или испортившихся продуктов, алкоголь — все это оседает в нашей печени и разрушает ее.

Второе по значимости — это лекарственные средства. Они воспринимаются организмом как чужеродные тела, и в печени происходит фильтрация крови от них. Есть, разумеется, препараты, которые практически не влияют на работу печени — в основном те, которые выводятся через почки. И это, кстати, является еще одним фактором, почему настоятельно не рекомендуется самостоятельно и бесконтрольно принимать лекарства. А многие препараты требуют постоянного контроля состояния печени, который возможен только в медицинских учреждениях и под вниманием врача.



Далее следуют токсические вещества, которые окружают нас повсюду, такие как пары бензина, краски, дым и т.п. И, наконец, вирусы и инфекции. Самый распространенный — это вирус гепатита. Гепатит А имеет фекально-оральный путь передачи и может быть занесен в организм через пищу, грязные руки, посуду и т.п. Он же является и самой благоприятной разновидностью гепатитов — практически полностью излечивается. Хуже обстоит дело с гепатитами В и С. Они передаются через кровь, слюну, половые отделения и сперму. Чаще всего заболевания, вызванные этими вирусами, принимают хроническую форму и медленно в течение жизни разрушают печеночные клетки. Но токсическими для печени являются не только вирусы гепатита, но и многие другие вирусы, бактерии и инфекции, которые вызывают интоксикацию организма.

ПОМОГИТЕ ПЕЧЕНИ

И напоследок несколько слов о том, как помочь своей печени. Нет, не лечением, но профилактикой и заботой. Первое и самое главное — это помнить о печени, заботиться о ней так, как она заботится о нас. Не следует никогда забывать, что пристрастие к алкоголю и табаку, невоздержанность в еде, особенно увлечение копченостями, острой, маринованной и консервированной пищей, а также невнимательное применение лекарственных препаратов — те факторы, которые не оставляют нашей печени шансов на нормальное существование и функционирование и рано или поздно приведут к осложнениям.



Следовательно, всего перечисленного выше лучше избегать или, по крайней мере, серьезно ограничить. А еще, чтобы поддерживать печень в нормальном состоянии, заведите привычку выпивать перед сном стакан прохладной кипяченой воды, в которой растворена чайная ложка меда и добавлено несколько капель лимонного сока либо лимонной кислоты. Перед приемом напитка желательно два часа не есть, если же трудно удержаться, то сократите этот срок хотя бы до 30 минут.

Чистка печени — эффективный способ поддержание ее нормального состояния. Один из простых способов очищения печени — прогревание ее грелкой. Если вы будете утром и вечером класть грелку на правое подреберье — область печени, то постепенно почувствуете себя лучше — усилится отток желчи. Ко всему прочему, скоро вы ощутите и прилив энергии и сил.

Для более эффективного очищения во время прогревания можно принимать минеральную воду, желчегонные травы. Хорошо помогает настой одуванчика лекарственного, его можно выпивать до четырех стаканов в день. Содержащиеся в одуванчике биологические вещества не только предупреждают образование желчных камней, но и растворяют имеющиеся. Поскольку камни, в основном, состоят из холестерина, тепло их оплавляет и они свободно проходят по желчным протокам.



Печень — уникальный орган, она очень уязвима, но и на любую заботу о себе отвечает благодарностью, то есть быстрым улучшением самочувствия. Особенно хорошо печень воспринимает фитотерапию. С помощью лекарственных трав можно справиться практически с любой болезнью печени. Мы собрали для вас рецепты, которые помогут наладить работу печени, снять воспаление и избежать обострения хронических недугов.



РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

• При застойных явлениях в печени, вызванных неправильным питанием, нарушением в ней процесса обмена белков, жиров и углеводов, а также перед обильным застольем полезно пить настой из семян аниса, тмина или фенхеля. 1/2 ч. ложки измельченных в порошок семян залить 1,5 стакана кипятка, добавить 1/2 ч. ложки листьев мяты, настоять 30-40 минут и в теплом виде выпить небольшими глотками перед едой.

• Самым популярным растением от всех заболеваний печени был и остается бессмертник песчаный, известный также как цмин песчаный. Из него готовят отвар: 2 ч. ложки цветков на 200 мл воды, кипятить на слабом огне 1 час, добиваясь такой температуры, чтобы кипение было совершенно незаметным, тогда бессмертник не вываривается, а упаривается на одну четверть. Оставшийся отвар пить по 50 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

• При токсическом поражении печени помогает истолченный в порошок корень одуванчика — его принимают по неполной чайной ложке 3-4 раза в день незадолго до еды.

• Издавна семена расторопши применялись в народной медицине разных стран при болезнях печени и селезенки, воспалении желчных протоков, желтухе, желчнокаменной болезни. Семена надо растереть в порошок, из которого готовят отвар: 2 ст. ложки на 0,5 л воды, упарить на медленном огне наполовину. Оставшийся отвар пить по 1 ст. ложке каждый час в течение дня. Можно принимать и сухой порошок — по 1 ч. ложке 4-5 раз в день, запивая водой, курсами в 1-1,5 месяца.

• Желтуху в народе успешно лечат отваром корней хмеля: 1 ст. ложку измельченного сырья с вечера заливают 300 мл холодной воды, утром доводят до кипения и кипятят 5 минут. Выпивают отвар в 3 приема до еды. Еще более ощутимый эффект достигается, если этим отваром запивать растертые в порошок цветы бессмертника — по маленькой щепотке на каждый прием.



В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

• 4 ст. ложки сушеных листьев эвкалипта настоять в 1 л кипятка и выпить в три приема.

• 1 кг измельченного лука смешать с 2 стаканами сахара, выдержать в духовке до желтой окраски сиропа. Принимать по 1 ст. ложке натощак в течение нескольких месяцев.

• 4 ст. ложки натертого на терке хрена смешать со стаканом молока, сильно нагреть, но не кипятить, настаивать на плите 5 минут. Затем процедить и пить понемногу.

• 1 ст. ложку измельченных семян укропа настаивать в 1,5 стакана кипятка. Выпить в течение суток.

• Смешать 2 ст. ложки лепестков шиповника с 0,5 ст. ложки меда и принимать, запивая чаем.

• Смешать стакан клюквы и стакан меда. Съедать по 2 ст. ложки ежедневно при воспалении печени.

КУРКУМА ЛЕЧИТ ПЕЧЕНЬ

Ученые из Австралии пришли к выводу о том, что куркумин может замедлять прогрессирование болезней печени.

Куркумин — основной куркуминоид, полифенол, входящий в состав корня куркумы. Он широко применяется в аюрведической медицине и давно известен своими противоопухолевыми, противоокислительными, противоамилоидными и противовоспалительными свойствами. Противораковое действие этого вещества заключается в возможности вызывать естественную смерть раковой клетки без цитотоксического воздействия на здоровые клетки.

Исследователи изучали повреждения печени, вызванные прогрессирующими воспалительными заболеваниями, включая начальный склерозирующий холангит и начальный билиарный цирроз печени. Эти болезни могут вызываться генетическими дефектами или аутоиммунными расстройствами и приводят к воспалению, рубцеванию и закупорке желчных протоков. Повреждения тканей носят необратимый характер и могут быть причиной смертельно опасного цирроза печени. Специалисты исследовали ткани и образцы крови мышей с хроническим воспалением печени до и после курса куркуминовой диеты. Куркумин добавлялся в пищу грызунам на протяжении 4-8 недель. Как выяснилось, поедание куркумина привело к меньшей блокаде желчных протоков и менее значительным повреждениям клеток в печени. У мышей, питавшихся обычной пищей, такого эффекта не наблюдалось. Любопытно, что подопытные, которые питались куркумином в течение восьми недель, имели такие же результаты, как и мыши, сидевшие на куркуминовой диете четыре недели.



ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ПЕЧЕНИ

О пользе лечебной физкультуры наслышаны все, но прибегаем мы к ее помощи очень редко. И напрасно, ведь некоторые физические упражнения способны уменьшить воспаления печени, что актуально, например, для страдающих хроническим гепатитом.



Наиболее благоприятным исходным положением для лечебной гимнастики будет положение лежа на левом боку или стоя на четвереньках, в этом случае нагрузка на печень минимальна, в то же время эти положения способствуют оттоку желчи за счет силы тяжести. Избегайте резких движений, излишнего напряжения мышц брюшного пресса. Начинать гимнастику нужно постепенно, следуя своему самочувствию, для начала достаточно 10-15 минут, затем длительность упражнений нужно увеличить. Подходящие упражнения для разминки — ходьба на месте обычная или на носках, легкие повороты туловища, потягивания. Затем можно приступать к выполнению основных упражнений, которые снимают воспаление и способствуют улучшению кровообращения в печени и желчном пузыре.

- Лежа на спине, поднять правую руку вверх и одновременно согнуть левую ногу, скользя стопой по поверхности пола, — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох.
- Лежа, руки на поясе. Приподнять голову и плечи, посмотреть на носки — выдох. Вернуться в исходное положение — вдох.
- Левую руку положить на грудь, правую — на живот. При вдохе обе руки поднимаются вверх, следуя за движением грудной клетки передней стенки живота, при выдохе опускаются вниз.
- Лежа на левом боку, левую руку выпрямить вверх, левую ногу согнуть. Поднять правую руку вверх — вдох, согнуть правую ногу и прижать правой рукой колено к груди — выдох.
- Лежа на левом боку, поднять правую руку и правую ногу — вдох. Согнуть ногу и руку, подтянуть колено к животу, наклонить голову — выдох.
- Лежа на левом боку, отвести правую руку вверх и назад — вдох, вернуться в исходное положение — выдох.

- Лежа на левом боку, отвести обе ноги назад — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох.
- Стоя на четвереньках, поднять голову, сделать вдох. Скользящим движением передвинуть правую ногу вперед между руками — выдох. Вернуться в исходное положение и повторить ту же последовательность с левой ногой.
- Стоя на четвереньках, поднять левую прямую руку в сторону и вверх вдох, вернуться в исходное положение — выдох. Повторить то же с правой рукой.
- Стоя на четвереньках, сделать вдох. Согнуть руки и медленно лечь на пол — выдох. Медленно вернуться в исходное положение.
- Стоя на четвереньках, поднять голову, прогнуться в поясничной области — вдох, наклонить голову и выгнуть спину дугой — выдох.
- Сидя на стуле, спина прямая, поднять правую руку на уровень плеч и отвести на- зад. Старайтесь не отрывать ягодицы от сиденья и поверните торс вправо — вдох. Медленно вернуться в исходное положение — выдох. Повторить упражнение с левой рукой и поворотом торса влево.
- Сидя на стуле, руки согнуты в локтях, кисти на плечах. Локтем левой руки потянуться к правому колену, не отрывая ягодицы от сиденья, наклонить торс слегка вперед — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Повторить то же с правой рукой.
- Завершить гимнастику таким упражнением: встать, руки опущены вдоль тела. Поднять руки вверх, встать на носки и слегка потянуться за руками — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Поднять правую руку вверх и наклониться влево, потягиваясь за рукой, — вдох. Вернуться в исходное положение — выдох. Сделать это же упражнение с левой рукой и наклоном вправо.

Я ЛЕЧУСЬ ТАК!



ЛЕЧУ ПЕЧЕНЬ ГОЛУБОЙ ГЛИНОЙ

«В прошлом году мне сделали операцию на печени, и после этой довольно тяжелой операции мне нужно было постоянно соблюдать диету. Но это не всегда удается, поэтому случаются проблемы, связанные с кишечником, печенью и желудком. Я научилась справляться с этими неприятностями с помощью голубой глины. Глину я принимаю внутрь: развожу из расчета столовая ложка на 0,5 л воды и всегда держу под рукой. Как только я почувствую дискомфорт, взбалтываю ее и пью, но понемногу, чаще всего глотка по три. Если сразу не помогло, через некоторое время пью еще. И не было случая, чтобы это средство мне не помогло.



Нюшкевич И.Л.



ДАЖЕ ЦИРРОЗ МОЖНО ОДОЛЕТЬ

«Хочу поделиться с читателями своим опытом оздоровления. 10 лет назад мне поставили страшный диагноз — цирроз печени. Положили в больницу, провели курс лечения и выписали как безнадежного, и такие рекомендации дали, что хоть сейчас помирать — не ешь, не ходи, не дыши. И я понял, что надо серьезно браться за себя. Стал изучать методы оздоровления, и меня заинтересовал один метод лечения алкоголизма, ведь у них, как известно, печень больше всего страдает. Суть метода заключалась в том, что все клетки нашего тела обладают не только наследственной памятью, но и информацией о болезни. И чтобы излечиться, надо избавиться от больных, зараженных этой информацией клеток. «Избавляться» от больных клеток я поехал не куда-нибудь, а в деревню. Копал грядки, строил баню — пот с меня градом лил, все кости при ходьбе скрипели, в животе что-то булькало и переливалось, всего шатало, но я не останавливался. Каждый день ложился и вставал с ужасными болями. Через месяц приехала сестра и не узнала меня: исхудал так, что остались одни кости, но зато, говорил я, избавился от всех больных клеток. Отправил сестру в город и стал «наращивать» новые здоровые клетки, питаясь овощами и ягодами с огорода.



Особенно налегал на зелень — прочитал, что она увеличивает выделение желудочного сока, который, попадая в кровь, расщепляет все старые и больные клетки. Именно поэтому для омоложения организма рекомендуют употреблять растения, стимулирующие выделение желудочного сока. А еще кастрюлями ел давно известный бальзам — овсяный кисель.

Готовил кисель я по старинному рецепту: полстакана геркулеса заливают литром кипяченой воды комнатной температуры, добавляют корочку ржаного хлеба. Все это стоит два дня при комнатной температуре, скисая. Затем все взбивают, процеживают через один слой марли или через дуршлаг, и если сразу не собираетесь варить, ставьте в холодильник. Чтобы приготовить следующую порцию, надо в выжимки добавить 2-3 ст. ложки геркулеса, залить снова литром кипяченой воды комнатной температуры и повторить тот же процесс. И так до тех пор, пока будете нуждаться в киселе. Процеженный настой ставят варить на медленный огонь, постоянно помешивая, доводят до кипения, но не кипятят. Как только кисель начинает густеть и пузыриться, его снимают и разливают по чашкам. Можно добавить масла, сахара или молока.



Вообще я многое изменил в своем питании: еще в больнице отказался от молока и соли. Все напитки употреблял за час до еды, если пил чай, то не ел суп. Перестал запивать пищу, ведь тем самым мы разбавляем желудочный сок, который не успевает до конца «разобраться» с пищей, из-за чего происходят многие неприятности в желудке и кишечнике. В отношении питания мой вам совет: прислушайтесь к своему организму, он вам подскажет, что ему необходимо. Я, например, лимоны ел, как апельсины, клюкву, как изюм, — мне это было вкусно, а значит, необходимо организму. Иногда мне очень хотелось сала, и как поем его, печень как будто «успокаивалась». Потом я узнал, что сало по своему составу сродни известному препарату для печени «Эссенциале», но гораздо дешевле. Когда жил на даче, съел почти все сорняки, и мне это нравилось. Попробуйте сами молодую лебеду или щавель с черным хлебом, но без соли.

Но питание это еще не все. Я пересмотрел свои жизненные ценности, изменил свой образ жизни. Поняв, возможно и поздно, что движение — это жизнь.

Стал больше общаться с природой, переосмысливая заодно все, что происходило со мной в жизни. Парился в бане, обливался холодной водой, зимой даже в проруби купался и ощущал, как будто рождаюсь заново. А весной насобирал молоденьких березовых листьев и заваривал их, как чай, пил также, чередуя, отвары зверобоя и крапивы.

Говорят, что каждые семь лет обновляется какой-то орган в организме человека, главное — создать для этого благоприятную почву, это как подкормить растение комплексным минеральным удобрением, а организм постарается и вытащит вас, как вытащил меня.

Через 5 лет после начала лечения УЗИ показало, что цирроза у меня нет, врачи констатировали омоложение печени.

Что именно помогло мне: травы, физические нагрузки, смена образа жизни? Я думаю, все вместе. Но я считаю, что самое большое влияние оказала моя уверенность в том, что поступаю я правильно , что именно так я смогу одолеть болезнь. Ведь нельзя вылечить человека без его желания, стремления быть здоровым.

Чумаков Е.



ТРАВЫ В ПОМОЩЬ

«Мой совет пригодится тем, у кого есть проблемы с печенью, а где сегодня найдешь взрослого человека, у которого печень функционировала бы безупречно.

Но я к тому же еще в детстве перенесла гепатит, а эта болячка, как известно, без следа не проходит. И вот посоветовали мне такой рецепт. Нужно взять по 2 ложки листьев мяты перечной, семян укропа, полыни обыкновенной, тысячелистника и 3 ложки бессмертника песчаного. Все это тщательно перемешать и из полученного сбора трав готовить целебный настой.

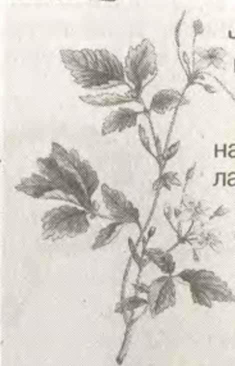
Рецепт его приготовления очень простой: я на ночь заливаю 2 ч. ложки сбора 0,5 л кипятка и оставляю до утра. Утром процеживаю и пью в течение суток по несколько глотков. Курс лечения не меньше месяца, потом можно сделать перерыв на месяц, а то и больше. Я, например, за год провожу 3-4 курса и чувствую себя великолепно. Мне теперь даже никакой особенной диеты придерживаться не нужно.

Самолетова Г.В.





ЧИСТОТЕЛ ДЛЯ ПЕЧЕНИ



«Хочу рассказать читателям, как мне удалось восстановить свою печень. Три года назад я переболела гепатитом, и, конечно, врачи сказали мне, что проблемы с печенью мне обеспечены на всю жизнь. Сначала я смирилась с этим, но печень постоянно давала о себе знать — и подташнивало, и бок болел, да и на любые нарушения в диете сразу следовала реакция. Но как справиться с этим я не знала, пока мне не посоветовали одно простое средство, которое восстанавливает функции клеток печени, помогает даже при циррозе. Это настой чистотела: надо чайную ложку без горки травы заварить стаканом кипятка и настоять 20 минут. Процедить и принимать по столовой ложке перед любой едой. Лечение довольно простое — пей ложку настоя каждый раз, как собираешься что-то съесть, но надо придерживаться определенного курса: месяц пить, потом месяц перерыв, опять месяц пить и два месяца перерыв, затем месяц через три месяца и так довести до двух месяцев в году. Именно так я и принимаю чистотел сейчас — провожу профилактические курсы два раза в год и, наконец, я смогла забыть о своей печени, чего и вам желаю.

Петрова М.И.

ГДЕ ЖИВУТ НИТРАТЫ?

В середине — конце 90-х годов жителей нашей многострадальной родины ждал очередной удар. Оказывается, большая часть съедаемых ими овощей — это едва ли не яд в чистом виде! Речь, разумеется, шла о нитратах, количество которых, по данным многих статистических исследований того времени, многократно превышало все допустимые нормы. С тех пор страсти поутихли, контроль за качеством продуктов вроде бы усилился и понятие «нитрат» все реже всплывает в досужих разговорах обывателей. Однако вряд ли проблема решена целиком и полностью...

Любые растения постоянно извлекают нитраты — соли азотной кислоты — из почвы и превращают их в органические азотосодержащие соединения — аминокислоты, белки и др. В этом и заключается уникальная особенность растений — из минеральных солей производить органику. Растения, собственно, этим и живут, поэтому в них всегда есть нитраты — те, которые уже поступили из почвы, но еще не успели превратиться в белки. Однако распределяются нитраты в разных растениях по-разному. Меньше всего их бывает в плодах, поэтому фрукты и зерновые в отношении нитратов, как правило, вне подозрений. Мало того, скорость всасывания и преобразования нитратов сильно зависит от температуры и времени суток. Меньше всего нитратов утром и вечером, особенно в жару, больше всего — в прохладную погоду.



Сегодня контроль за качеством продуктов усилился. И те, кто раньше усердствовал с подкормкой, сейчас остепенились — «нитратность» овощей, как правило, в пределах норм. Но все-таки бывают печальные исключения. Вопрос в том, как их опознать?

Да просто! Овощи с очень большим содержанием нитратов имеют, как правило, неестественный вкус. Их неприятно жевать и глотать, они не доставляют никакого удовольствия. Наш язык — чрезвычайно чувствительный орган, если не притуплять его восприимчивость неподходящей едой.

Другое дело, что даже в нормальных по вкусовым качествам овощах иногда можно в два-три раза снизить «нитратность», если их правильно чистить и соблюдать несколько простых правил. Но тут нужен индивидуальный подход. Ведь у каждого овоща свои особенности...

СВЕКЛА нередко называтся королевой овощей, но ей же присвоен и титул чемпиона по накоплению нитратов. Отдельные ее представители могут содержать до 4000 мг/кг. И выбрасывать ее или, по крайней мере, безжалостно обрезать по этой причине приходится гораздо чаще, чем другие овощи.

Нитраты в свекле распределяются очень неравномерно — у хвостика их больше в 4 раза, а около листьев — чуть ли не в 8 раз. Поэтому в подозрительных случаях лучше срезать верхушку — примерно на четверть и хвостик — примерно на восьмую часть корнеплода. Таким путем свекла освобождается от трех четвертей нитратов.

ЗЕЛЕНЬ — салат, шпинат, петрушка, укроп и т.п. — иногда содержит даже больше нитратов, чем свекла. В основном это относится к выращенным на питательном растворе или на хорошо «подкормленной» почве растениям. В них концентрация нитратов может достигать 4000-5000 мг/кг. Питание идет от земли, поэтому особенно много нитратов в стеблях и черешках листьев. Так что, обрезая стебли, можно есть даже подозрительную зелень. К тому же в свежей зелени много витаминов, тормозящих превращение нитратов в нитриты. Но в нарезанной зелени под действием микроорганизмов и кислорода воздуха нитраты очень быстро переходят в нитриты. Достаточно всего 10 минут, чтобы ядовитость продуктов резко возросла. Поэтому разумнее шинковать зелень непосредственно на столе и сразу сыпать в тарелку.



В белокочанной **КАПУСТЕ** нитраты живут в верхних листьях. В них (и в кочерыжке) нитратов вдвое больше, чем в средней части кочана. При хранении свежая капуста сохраняет свою нитратность до февраля, в марте же концентрация солей падает почти в три раза. В квашеной капусте первые 3-4 дня идет бурное превращение нитратов в нитриты. Поэтому есть малосольную капусту лучше не раньше, чем через неделю.

В дальнейшем большая часть нитратов переходит в рассол, равно как и половина всех ценных соединений. Цветная капуста также нередко бывает высоконитратной, а подпорченные участки еще и высоконитритными. Ее можно отваривать на пару.

При правильном хранении **КАРТОФЕЛЯ** содержание в клубнях нитратов резко падает к началу марта — почти в четыре раза. До февраля же концентрация остается почти неизменной. Большая часть солей в клубне сосредоточена ближе к его середине (а ценные вещества — ближе к кожуре), но разница невелика. Поэтому чистить его бесполезно, к тому же витамины и ферменты, содержащиеся под кожурой, ограничивают превращение нитратов в нириты. Оптимальный метод приготовления картофеля с высоким содержанием нитратов — на пару, «в мундире» Мелкие клубни кладут целиком, крупные разрезают на 2,4 или 6 частей. При этом удаляется до 60-70% нитратов.

МОРКОВЬ, особенно ранняя, может накапливать до 1000 мг/кг нитратов. Их больше в верхушке, ближе к листьям, а также в самом хвостике. Замечено также, что меньше всего нитратов бывает в средней по размерам моркови. В нашинкованной моркови, как и в зелени, нитраты быстро превращаются в нитриты. А в салатах, кстати, эти процессы усугубляются сметаной и майонезом. Подсолнечное масло, напротив, сдерживает рост бактерий.

РЕДИС порой содержит до 2500 мг/кг нитратов. Концентрацию же около 500 мг/кг уже можно считать отличной (для ранних сортов). В круглом редисе нитратов значительно меньше, чем в вытянутом. Раза в два уменьшить нитратность можно, на 1/8 срезая верхушки и «хвостики».

КАБАЧКИ могут содержать до 700 мг/кг нитратов. Больше всего их в тонком слое под самой кожицей и около хвостика. Хвостовую



часть, соответственно, можно удалять и снимать кожуру толстым слоем. Кабачки, особенно зрелые, обычно отваривают, что еще более чем в два раза снижает их нитратность.

В неблагоприятных условиях **ОГУРЦЫ** тоже могут накапливать до 600 мг/кг нитратов. Непосредственно под кожурой их в несколько раз больше, чем в середине. И если кожура горькая, неприятная, ее приходится снимать. Рекомендуется также обрезать самую невкусную часть около хвостика.





ПРОЩАЕМСЯ С ЗАПОРАМИ

Здоровый человек запорами не страдает. Если же систематически происходит недостаточное опорожнение кишечника или хроническая задержка стула в 2 дня и более, то это запор, и нужно искать причины его возникновения.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЗАПОРОВ:

- органические или функциональные заболевания центральной нервной системы;
- органические поражения органов пищеварения;
- сужение кишки рубцами или опухолью;
- пониженная функция щитовидной железы, гипофиза, яичников;
- хронические отравления никотином, морфином, нитробензолом, препаратами свинца, длительный прием больших доз спазмолитиков и холинолитиков;
- сидячий образ жизни и недостаточная физическая активность;
- недостаточное количество клетчатки, поступающей с пищей;
- частые сознательные подавления дефекационного рефлекса при отсутствии туалета.



Чаще всего запор возникает в результате сочетания нескольких причин.

Запоры, возникшие в результате уменьшения двигательной активности кишечника, называются атоническими запорами.

А запоры, возникшие вследствие судорожных сокращений стенки кишки, называются статическими запорами. При статических запорах часто наблюдаются дисбактериоз, полипы, глисты, трещины заднего прохода.

ПИТАНИЕ ПРИ ЗАПОРАХ

Если запор относится к атоническому типу, в пищевой рацион нужно ввести побольше продуктов с высоким содержанием растительной клетчатки. Это фрукты и овощи, и на первом месте среди них должны стоять свекла, чернослив, морковь. Разумеется, нужно увеличить и физическую активность, начать делать лечебную гимнастику.

- При запорах спастического типа продукты нужно употреблять в отварном виде (мясо и рыба), и в протертом (фрукты и овощи). Желательно овощи и фрукты есть в сыром виде.
- Принимать пищу нужно не реже пяти раз в день, и любую пищу следует тщательно пережевывать.
- Контраст температур может помочь при запоре при следующих действиях: в один прием пищи употреблять блюда с разной температурой, например, перед горячим блюдом выпить стакан холодного напитка (компота, сока, минеральной воды) или наоборот — съесть горячее блюдо и завершить трапезу чем-то холодным, например, мороженым.

ПРОДУКТЫ ОТ ЗАПОРОВ

Послабляющим действием обладают следующие продукты:

- все свежие фрукты, за исключением банана — особенно стимулируют работу кишечника и желудка апельсины, виноград, арбуз и дыня;
- кисломолочные продукты:
- простокваша, сыр, и только свежий (однодневный) кефир;
- морская капуста;
- маринады и соленья;
- рассыпчатые каши — гречневая, овсяная, перловая, кукурузная, ячневая;
- хлеб с отрубями и хлеб из муки грубого помола;
- мёд;
- белые виноградные вина;
- растительное масло.





НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ЗАПОРОВ

- **Настой тмина** — заварить одну столовую ложку семян одним стаканом кипятка, настоять в течение получаса. Принимать 3-4 раза в день по 1 столовой ложке.
- **Пшеничные отруби** — одну чайную ложку растворить в стакане кипятка, настоять и выпить за едой. Проделывать так трижды в день, пока запоры не пройдут.
- **Кора крушины** — одну столовую ложку залить стаканом горячей воды и подержать на горячей бане полчаса. Охладить, процедить и объем отвара довести до стакана. Принимать по половине стакана с утра и на ночь.
- Смесь в равных пропорциях коры крушины, плоды черной бузины и фенхеля — две столовые ложки смеси прокипятить в двух стаканах воды 20 минут. Остудить и процедить. Принимать после обеда и вечером по стакану.
- **Крапива** — залить стаканом кипятка одну столовую ложку крапивы, 20 минут настоять и процедить. Пить 3 раза в день по одной столовой ложке.



- **Спелая брусника** — целую банку брусники залить кипяченой остуженной водой и накрыть пергаментом или пленкой, завязать. Принимать натощак утром по одному стакану. Хранить банку с моченой брусникой в прохладном месте.
- **Касторовое масло** — одну столовую ложку касторового масла размешать со столовой ложкой мёда и одним яичным желтком и 3\4 стакана воды. Принимать до окончания запора каждые два часа по 1 столовой ложке.
- **Сенна** — измельчить 20 грамм листьев сенны и заварить стаканом крутого кипятка, настоять и процедить. Пить на ночь.

● **Льняное семя** — одну чайную ложку льняного семени залить стаканом кипятка и в течение ночи попарить в духовке (духовку в 5 часов утра следует выключить, но не открывать). Пить приготовленный настой вместе с семенами.

● **Лук репчатый** — помогает при нехронических запорах. Мелко нарезать лук и наполнить им две трети части бутылки. Доверху залить бутылку водкой, настоять 10 суток в тепле или на солнце. Принимать по 10 капель перед едой.

● **Питьевая сода** — развести одну чайную ложку соды в двух стаканах воды, пить натощак по утрам.

● **Крыжовник** — одну столовую ложку ягод крыжовника кинуть в стакан горячей воды и 10 минут покипятить. Добавить сахар и пить по 50 мл в день.

● **Кефир с растительным маслом** — растворить в стакане кефира одну столовую ложку растительного масла, выпить перед сном.

● **Ежевика** — столовую ложку листьев ежевики залить в термосе стаканом кипятка, через три часа процедить и пить за двадцать минут до еды по 100 мл настоя.



● **Душица** — две столовые ложки душицы покипятить в двух стаканах воды в течение 15 минут, настоять около часа и процедить. Пить два раза в день по 100 мл за 15 минут до принятия пищи.

● **Трава лапчатки гусиной** — 20 грамм залить стаканом кипятка, кипятить ещё 15 минут, после чего процедить. Пить перед едой по 100 мл отвара.

● **Толокно** — смешать три столовых ложки толокна с двумя ложками мёда и одной ложкой соли. Принимать от запора, запивая кипяченой водой.

● **Алоэ с мёдом** — 150 мл сока алоэ и 30 грамм слегка растопленного мёда смешать и принимать два раза в день (натощак утром и перед сном вечером) по 1 столовой ложке, запивая при этом водой. Хранить смесь в холодильнике.

● **Семена укропа** — одну столовую ложку семян залить 300мл кипятка, настоять, пока не остынет, и процедить. Выпить полученный настой в течение дня. Помогает при атонических запорах.

ПРОДУКТЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ЗАПОРЫ

Опорожнение кишечника задерживают продукты, содержащие танин.

Это — красные натуральные вина, черный крепкий чай, какао, шоколад, сушеная черника, протертые слизкие каши (в особенности рисовая и манная), пюреобразные супы, творог, бисквиты, мучные кондитерские изделия, белый хлеб, крутые яйца, мясные консервы, бобовые растения.



ФИСТАШКОВЫЙ НАСТОЙ

«В прошлом году я очень тяжело переболела гриппом, не обошлось и без осложнений — с пневмонией в больницу попала. После болезни мой организм был здорово ослаблен, а желудок не выдержал «химической атаки» — появились боли и ощущение тяжести, особенно после еды. Опять обращаться к врачам мне совсем не хотелось, и я решила прибегнуть к помощи народной медицины. В одном из сборников народных рецептов нашла средство, которое рекомендовалось как раз в таких случаях, как мой, то есть и при болях в желудке, и людям после тяжелых заболеваний.

Для приготовления лекарства нужно взять 2 ст. ложки измельченных очищенных семян фисташек, залить 1,5 стакана кипятка и настоять в горячей духовке 1 час, но не кипятить. После этого охладить и процедить. Принимать фисташковый настой нужно по четверти стакана 4 раза в день, получается, что приготовленной порции хватает как раз на день.

Очень скоро я окрепла, пришла в себя, нормализовался уровень гемоглобина, прошли и боли в желудке, с тех пор он меня вообще не беспокоит. Теперь я всем советую этот фисташковый настой для укрепления организма после тяжелой болезни и приема сильных антибиотиков.

Никитина Е.М.



ЛЕЧИМ ПОЧЕЧУЙ

«Сегодня геморрой, который в старину называли почечуй, встречается очень часто, а вот случаев излечения немного. Я предлагаю один рецепт, неоднократно проверенный. Возьмите внутренности спелого кабачка и очистите мякоть от семечек. Порежьте ее на кусочки, положите в кастрюлю, добавьте 1,5 ст. ложки свежего сливочного масла и готовьте на медленном огне, постоянно помешивая, пока не получится однородная коричневая масса. Этой массой нужно смазывать анус внутри и снаружи на ночь. При этом хорошо делать ванночки из ромашки или подорожника. Во время лечения старайтесь не поднимать тяжести и соблюдать диету без соленого, кислого, жареного. Этот простой и доступный рецепт помогает лучше и быстрее дорогих аптечных средств, проверено на себе!

Зуева Н.



ВСЕМ РЕЦЕПТ ПРИГОДИТСЯ



«Мало кто из ребятни в детстве не перенес стоматит. Дети ведь все в рот тянут, не разбирая — чисто или грязно, а в результате — стоматит. Помню, как когда-то я маялась с сыном из-за стоматита, а ребенок-то как мучился. В поликлинику не затащить было, знал, что там будут рот противной синькой мазать. А ведь по несколько раз эту процедуру делать приходилось! Знать бы мне тогда, что стоматит можно извести гораздо проще — народными средствами!

А просветила меня моя сестра младшая. Она с детьми как-то в гости к нам приехала, вкусностей всяких привезла. А мой мальчик сидит и в рот ничего не берет. Заглянула я ему в рот — оказалось стоматит! Какие уж тут гости, собралась в поликлинику его тащить. Тут меня сестра и остановила, рассказала, что своим детям стоматит и без врача лечит. И наказала мне побольше морковки начистить да натереть. Из морковки мы с ней сок отжимали и давали сынишке этим соком рот полоскать. Ребенок был сам не свой от счастья — вместо противной медсестры любимая тетя, а вместо синьки — сладкий сок. По нескольку раз в день полоскал сынишка ротик, и очень быстро прошел стоматит. А сестра моя на всякий случай мне еще один способ лечения этого заболевания подсказала. Полоскать рот 7-10 дневным подогретым настоем чайного гриба. Потом я его на себе проверила, тоже эта зараза привязалась, так я грибом пополоскала, и все прошло.

Вот тогда я и начала свои первые рецепты в тетрадку записывать. Был у меня от стоматита и еще один совет — полоскать рот свежим капустным соком, разведенным наполовину теплой водой. Мне лично проверить его не пришлось, но соседка пользовалась. До сих пор считает: лучше средства нет.

Но со слизистой рта часто бывают проблемы не только у детей, но и у взрослых, особенно в пожилом возрасте: язвочки, рыхлые десны, неприятный запах. И на эти случаи у меня есть проверенные на практике советы. Так, отец мой вставил зубы — вроде бы все во рту в порядке, а запах тяжелый при разговоре. Желудок проверил — вроде нормально, протезы то и дело чистил — нет, неприятность остается. Ему посоветовали полоскать рот соком тыквы, он бы и рад, но дело было зимой, а где в это время тыкву возьмешь. И обратились мы к тем же средствам, которыми я сына от стоматита лечила. Благо, морковь и капуста никогда в дефиците не бывают. Но и это не помогло до конца избавиться от запаха. Стали мы дальше искать рецепты и нашли опять же на кухне. Ежедневно 2 зубчика чеснока и плюс за завтраком по несколько листочков сельдерея съедал. Потом еще к рису пристрастился: сначала щепотку зернышек жевал, а потом каши рисовые рассыпчатые варить приспособился — они ему милее всего стали.

Так и избавился от неприятного запаха, да и десны укрепил.

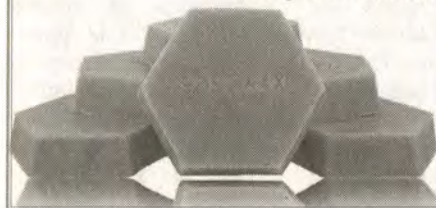
Грешинина Л.Н.



ПОМОЩЬ СЛАБЫМ НОГТЯМ

«Хочу рассказать, как можно, не прибегая к дорогим средствам, укрепить ногти. Мои ногти после рождения ребенка и кормления грудью стали ломкими, слоились, сынишка уже подрос, а я все никак не могла отрастить ногти. И тогда я стала делать вот что. Раза два в неделю я делала ванночки из теплого растительного масла с добавлением витамина А, 3 капель йода или 5 капель лимонного сока. А по выходным устраивала своим ногтям настоящий праздник: разогревала на водяной бане пчелиный воск, опускала в него кончики пальцев и некоторое время оставалась в этих «наперстках». Результат не замедлил сказаться: ногти стали крепче и я, наконец, смогла их снова отрастить.

Петрова Елена





СРЕДСТВО ОТ БЕССОННИЦЫ

«Если вы мучаетесь от бессонницы, не советую пить снотворные — они помогают только в течение какого-то времени, дозу приходится постоянно увеличивать, а потом лекарство и вовсе перестает действовать. Все это я испытала на собственном опыте: чего только не пила, но реальный эффект был только от одного средства. И это не какие-то дорогущие импортные таблетки, а простой народный рецепт. Теперь я рекомендую его всем: нужно с утра заварить 2 полные чайные ложки измельченных листьев мяты полстакана кипятка. Вечером процедить и добавить в него чайную ложку чесночной настойки, которую тоже готовят самостоятельно. Рецепт настойки: 70 г чеснока размельчить до кашицы, добавить сок пяти лимонов, перемешать, слить в банку с широким горлом, завязать марлей в два слоя. Через сутки настойка готова. Смесь мятного настоя и чесночной настойки нужно принимать по столовой ложке перед сном. Хранить готовую смесь нужно в холодильнике, но не под крышкой, а под марлей. Не бойтесь, несмотря на чеснок в составе настойки, запаха от нее совсем нет.



Жукова Е.Н.



МУЖЧИНЫ ХУДЕЮТ БЫСТРЕЕ

«Я неоднократно слышала, что даже если тратить одинаковое количество времени на физические упражнения, мужчины все равно будут худеть быстрее, чем женщины. Неужели это правда? В чем причина такой несправедливости?

Горенко Нина

Это действительно так. Физические нагрузки у мужчин, назначаемые без какой-либо диеты, приводят к уменьшению массы тела в среднем на 3 кг за 30 недель. У женщин за тот же период результат более скромный и не превышает 1,4 кг. Силовые нагрузки, как у мужчин, так и у женщин, не ведут к значительному снижению веса, но способствуют увеличению без жировой массы в среднем на 2 кг у мужчин и на 1 кг у женщин. Кстати, согласно данным регрессивного анализа, уменьшение массы на 10 кг, вызванное применением одной диеты, сопровождается уменьшением без жировой массы в среднем на 2,9 кг у мужчин и на 2,2 кг у женщин.



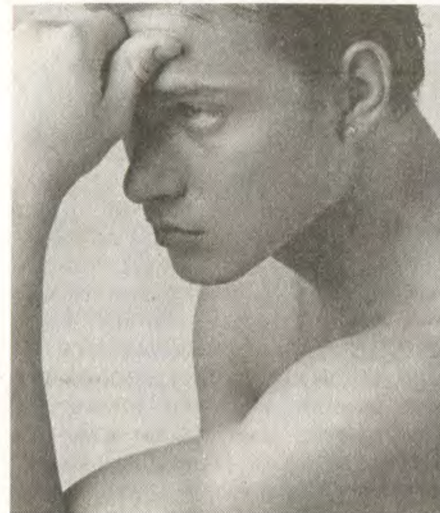


РАЗДРАЖАЮЩИЙ СИНДРОМ

«Подскажите, пожалуйста, как самостоятельно справиться с синдромом раздраженного кишечника. Пытаюсь решить эту проблему уже давно, но пока безуспешно. Сила воли и характер у меня есть, но иногда дохожу до натуральной истерики, все заканчивается слезами от безысходности. Не могу работать, общаться с друзьями, с любимым человеком, врачи говорят именно о синдроме раздраженного кишечника, так как во всем остальном я здорова. Пыталась пить различные успокоительные, нервам помогает, а проблема с кишечником остается. Что делать?

Носова Е.Я.

Синдром раздраженного кишечника относится к психосоматическим заболеваниям, то есть лекарственные препараты будут эффективны только при проработке психологической причины заболевания. В ситуации, вызывающей заболевание, обычно выделяется связь со страхами (при недоразумениях с родителями, учителями, руководителями, перед экзаменами и т.д.). Самопереживание страха не осознается, а проявляется только на телесном уровне. Так, например, страх потерять свое лицо может умело скрываться заутрированной мужской манерой держаться. Женщины болеют в два раза чаще мужчин. У синдрома раздраженного кишечника бывают



три клинические формы: спастический колит; хроническая рецидивирующая диарея; чередование поносов и запоров.

Психосоматические заболевания лечатся долго, в основе лечения должна быть раскрывающая психотерапия. Это означает выявление подавленных эмоций в процессе беседы, их актуализация и психологическая переработка. Лечение только лекарствами способствует тому, что процесс становится хроническим. Диета в данном случае бессмысленна. Если человек раскрывается на психотерапевтических сеансах и у него обостряются переживания страха, врач может назначить препараты, смягчающие проявление данной симптоматики. Люди, болеющие синдромом раздраженного кишечника, часто зависимы от своих родителей, и им требуется помощь психолога для проработки подавленных детских конфликтов, приобретения психологической самостоятельности.



ОТКУДА АСТИГМАТИЗМ?

«Недавно я побывала на приеме у окулиста, и совершенно неожиданно выяснилось, что у меня астигматизм. Но на зрение я никогда не жаловалась, да и сейчас не жалуюсь. Как же так?

Павленко И.Н.

Ситуация, когда диагноз «астигматизм» оказывается полной неожиданностью, встречается довольно часто. Человек со стопроцентным зрением действительно может и не подозревать о том, что у него астигматизм, так как выявить данное заболевание, особенно на ранней стадии, да еще без специального оборудования, довольно сложно. Сегодня астигматизмом страдает до 40% населения. Человек с астигматизмом видит круглый предмет как эллипс, повернутый в пространстве. Однако наш зрительно-аналитический аппарат устроен так, что автоматически восполняет этот недостаток. Благодаря мозгу человек понимает, что шар круглый, а дверь прямоугольная, даже если видит их совсем не так. Процесс этот требует большого напряжения. Вот почему астигматизм влияет не только на восприятие визуальной информации, но и на общее состояние человека: вызывает плохое самочувствие, быструю утомляемость, может стать причиной неадекватного поведения.



ЧТО ТАКОЕ ЗУБНОЙ КАМЕНЬ?



«Мой стоматолог давно говорит мне, что нужно удалить зубной камень, так как он может привести к развитию серьезных проблем с зубами. Но я не вижу на своих зубах никакого серьезного налета, так стоит ли делать эту процедуру? Также интересует, какой именно метод удаления зубного камня является самым эффективным?»

Корнеев М.К.

Зубной камень — это одна из самых частых причин развития заболеваний десен и зубов, поэтому неудивительно, что стоматологи уделяют этой проблеме серьезное внимание. Под данным понятием подразумевают известковые отложения, конкременты, которые образуются непосредственно на зубах. Данным конкрементам присущ достаточно темный оттенок, который характеризуется наличием в их составе не только солей кальция, но еще и бактерий, остатков пищевых продуктов, солей фосфора и многих других компонентов. Причин появления зубного камня много: это и несоблюдение правил гигиены ротовой полости, и неправильное размещение зубов, и использование далеко не самых качественных зубных щеток и паст, и чрезмерное потребление мягкой пищи, и вредные привычки типа курения, и имеющиеся нарушения обмена веществ. В некоторых случаях данные темные отложения возникают даже из-за наличия большого количества пломб. Безусловно, зубной камень нужно удалять. Именно он может стать причиной развития такого заболевания, как пародонтит, при наличии которого отмечается повреждение практически всех тканей вокруг зубов. Методов удаления отложений на зубах на сегодняшний день предостаточно. К самым распространенным из них можно отнести физический, механический, а также химический метод. Особой популярностью на сегодняшний день пользуется и удаление зубного камня при помощи лазера. Если говорить о механическом методе удаления отложений на зубах, то он предусматривает очищение за счет специальных инструментов. Что касается физического метода, то он основывается на применении специальных ультразвуковых аппаратов. И, наконец, при химическом методе применяются различного рода химические средства, которым свойственно растворять камень. На самом деле, конкрементам, располагающимся вблизи десен, свойственно возникать у каждого человека. Самое главное, вовремя от них избавляться. Помимо этого не стоит игнорировать и существующие правила гигиены, которым необходимо следовать ежедневно. И не забывайте, что отложениям зубного камня очень способствуют курение, употребление крепкого чая и кофе.



ДИЕТА ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

«У моей мамы недавно провели экстренную операцию по удалению язвы желудка. Язва сопровождалась обширным кровотечением, но операция прошла нормально и сейчас мама чувствует себя удовлетворительно. Но теперь меня интересует, каким должно быть послеоперационное питание. Не могли бы вы подробно ответить на этот вопрос, так как врачи никаких конкретных рекомендаций не дают. И может, эта информация пригодится не только нам, но и другим людям. На отделении, где лежала мама, многие люди после операции не знали, как правильно питаться.

Любарова Наталья

Информация по послеоперационному питанию будет полезна многим. Так, на первые три дня после операции на желудке назначают «нулевую диету». Пища состоит из жидких и желеобразных блюд. Молоко в свободном виде и плотные пищевые продукты даже в виде пюре исключают. Разрешают: чай с сахаром, фруктовые и ягодные кисели, желе, отвар шиповника с сахаром, соки свежих ягод и фруктов, разведенные сладкой водой, слабый бульон, рисовый отвар. Пищу дают частыми приемами в малом количестве в течение дня и ночью. На 4-5-й день переходят на диету №1 (хирургическую). Во время этой диеты разрешаются только следующие продукты: сваренные всмятку яйца и паровой омлет; нежирный, некрепкий мясной или куриный бульон, слизистый суп из геркулеса на бульоне; каша жидкая из манной крупы или рисовой и гречневой муки для детского питания (во время варки можно добавить немного молока или сливок); кисели, желе фруктовые и ягодные; соки из свежих фруктов и ягод, разведенные сладкой водой, отвар шиповника чай с лимоном; сухари из белого хлеба; сливочное масло, кефир.



ПОЧЕМУ БОЛИТ ЖИВОТИК?

О младенческих коликах среди мам и бабушек ходят настоящие легенды: именно из-за них малютки плачут, почти не переставая, и справиться с ними почти невозможно, нужно ждать, пока само пройдет. Так считают многие мамы, и отчасти они правы. Колики обычно появляются в первые три недели жизни малыша и продолжаются около трех месяцев, но иногда и дольше. Они могут прекратиться так же внезапно, как и начались, не нанеся малышу никакого вреда. При коликах жалобный и горестный плач может прекращаться на несколько минут, но потом все начинается сначала, что очень расстраивает и изнуряет всю семью.

ТЫСЯЧА И ОДНА ПРИЧИНА



Точно пока никто не может объяснить, что же такое колики и почему они появляются. Их происхождение связывают с продолжительной болью в желудке, обусловленной спазмами. Думают, что именно поэтому малыш подтягивает к животику ножки во время колик. Колики могут появляться по самым разным причинам. Вам лучше знать их, чтобы хоть как-то облегчить страдания малыша. Маловероятно, что они связаны с видом питания, так как колики бывают и у детей, питающихся грудным молоком, и у детей, которых кормят из бутылочки. Однако самочувствие малыша, которого кормят грудью, в значительной мере зависит от питания матери. Если вы заподозрили, что какие-то продукты, употребляемые вами, плохо влияют на ребенка, исключите их из своего рациона и посмотрите, как поведет себя малыш.

Другими причинами колик могут быть: избыток или недостаток еды, горячее или холодное молоко, неполноценная или слишком калорийная пища. Когда вы готовите детское питание, не забудьте прочесть инструкцию по его приготовлению и в точности следовать ей. Колики могут случиться от запора, поноса, несварения пищи или спазмов в кишечнике. Сильный плач не является обязательным признаком какого-то недуга, но если приступы сопровождаются бледностью кожи и нездоровым видом, нужно обратиться к врачу.

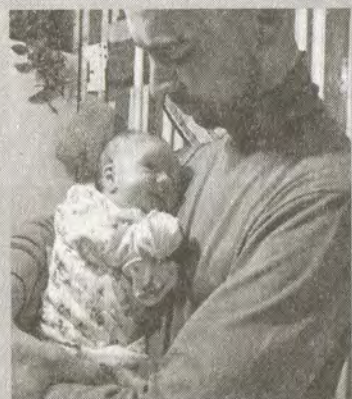
Существует определенная связь между вашим возбужденным, нервозным состоянием и появлением колик у малыша. К концу дня у вас обычно накапливается много домашней работы. Вы устали, а вам надо еще приготовить малыша ко сну и покормить его. Ваша озабоченность создает напряженную атмосферу в доме, и малыш это хорошо чувствует, реагируя на ваше плохое настроение криком, чем еще больше усиливает вашу тревогу. Получается нечто вроде цепной реакции: малыш не перестает плакать, вы нервничайте, он плачет еще сильнее, и в результате у вас обоих наступает полный упадок сил.

НЕ СПУСКАЯ С РУК

Ребенка с коликами приходится носить на руках, но не всякое положение способно принести облегчение малышу. Вы должны перепробовать все известные положения, в каких можно носить ребенка, пока не найдете подходящее. Вот некоторые из них:

- **Футбол.** Положите ребенка животиком вдоль вашего предплечья. Голову его устройте на внутренней поверхности согнутого локтя, а ноги поддерживайте ладонью. Держите малыша крепко. Другой рукой вдавите его животиком в предплечье. Если вы нашли правильное положение, животик ребенка расслабится, расправятся брови, напряженные конечности повиснут свободно, как плети. Можно перевернуть малыша наоборот — чтобы его подбородок лежал на ладони, живот — на предплечье, а задняя часть тела — на сгибе локтя.
- **Гнездышко.** Голову прильнувшего к вашей груди ребенка придерживайте подбородком. Напевайте тихую медленную мелодию, до тех пор, пока малыш успокоится и уснет.
- **Попрыгунчик.** Держите ребенка достаточно близко к себе, чтобы встречаться с ним взглядом, одной рукой

КАК ПОМОЧЬ МАЛЫШУ?



Младенческие колики не лечат. Правда, в аптеках продают препараты от колик, но без разрешения врача не давайте их своему малышу. Кое-что вы можете попробовать сделать сами, чтобы хоть ненадолго избавить малыша от мучительной боли.

Первый совет, который можно дать всем мамам: позовите на помощь папу. Дети больше привыкли к движениям матери за 9 месяцев внутриутробной жизни. И все же менять партнеров необходимо. Детям нравится, когда они оказываются в спокойных и сильных руках отца; мать, весь день носившая малыша, может отдохнуть.

поддерживайте его под попку, другой — за спину и шею. Очень важно поддерживать голову у новорожденного. Слегка подбрасывайте ребенка с ритмом 60-70 движений в минуту. Для большего эффекта поглаживайте его попку. Наклоняемся! Снять напряжение у ребенка, особенно страдающего болями в животе, помогают, кроме укачивания, и наклоны. Приведем несколько проверенных временем упражнений, но от них не будет пользы в период самого пика боли. Сначала сделайте все, чтобы успокоить ребенка, тогда и наклоны пойдут ему во благо.

• **Газовая помпа:** обхватите снизу икры обеих ног ребенка и прижимайте его ноги к животу. Можно чередовать эти движения с упражнением «велосипед».

• **Противоколиковый калачик:** это лучшее средство, позволяющее снять напряжение у детей, которые любят выгибать спину и плохо расслабляются в другой позе. Прижмите к себе ребенка так, чтобы его спина упиралась вам в грудь, а сам он согнулся (положение сидя). Если у вас устали руки, примените положение «кенгуру», а если вы привыкли общаться с малышом глазами и с помощью мимики, разверните его лицом к себе. Спину ребенка держите подальше от себя, а его ноги подтяните к вашей груди.

• **Покатаемся:** положите ребенка животом на большой надувной пляжный мяч и катайте его вперед-назад круговыми движениями. Придерживайте малыша рукой.



• **Выдавливание боли:** постарайтесь, чтобы ребенок уснул, лежа животом на подушке так, чтобы его ноги свисали; создаваемое при этом некоторое давление на живот успокаивает малыша.

МАМИН МАССАЖ

Нежные мягкие прикосновения часто могут помочь малышу лучше, чем аптечные капли. Попробуйте положить ладонь на живот ребенка в пупочной области, а пальцами разминайте животик. Теплота вашей ладони снимет напряжение. Помогает и такой массаж: мысленно представьте на животе ребенка перевернутую латинскую букву U. Под вашей ладонью окажется кишечник малыша, который надо расслабить, чтобы из толстой кишки вышли газы. Вотрите в ладони немного теплого масла и разомните животик ребенка круговыми движениями. Начните с того, что нарисуйте сверху вниз на левом боку ребенка латинскую букву I — это продвинет газы вниз по толстой кишке. Затем, массируя, рисуйте перевернутую латинскую L, в результате газы пройдут по толстой кишке к выходу. Следующий этап — рисуйте перевернутую латинскую U по всей длине толстой кишки. Массаж живота лучше делать, когда ребенок сидит у вас на коленях, упершись в ваше тело ногами, или когда вы вдвоем в теплой ванне.

БЕЗОПАСНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Предлагаем вам безопасные средства от колик, которые помогут снять боль у ребенка:

• Иногда помогает чай из фенхеля: 1/2 ч. ложки на чашку кипятка. Накройте крышкой и настаивайте 5-10 минут, затем процедите, остудите и дайте ребенку несколько чайных ложек теплого чая.

• Облегчить страдания крохи может тминная или укропная настойка: 1 ч. ложку семян тмина или укропа залить стаканом кипятка, настоять 30 минут и давать ребенку по 1 ч. ложке.

А ВДРУГ ЭТО СЕРЬЕЗНО?

Все наши советы относились только к ситуации, когда беспокойство ребенку доставляли только колики. Но, к сожалению, они не единственная причина детских слез. Стоит насторожиться, если во время сосания ребенок начинает неожиданно выплевывать сосок или соску и надрывно плакать. Подозрения должны вызывать боли после еды, слишком частый стул, водянистый, пенистый, с резким кислым запахом и настолько едкий, что на ягодицах появляется краснота. Такие симптомы могут свидетельствовать, что в кишечнике ребенка не хватает фермента лактазы, расщепляющей молочный сахар. Аппетит это не нарушает, но ни мамино молоко, ни молочные смеси не пойдут маленькому впрок. Самостоятельному лечению такое заболевание не подлежит, поэтому обратитесь к врачу.

Не менее опасны симптомы и других заболеваний — дисбактериоза и различных ферментопатий. При этом на фоне колик у малыша возникают частые запоры, и наоборот, стул напоминает зеленую, желтую или оранжевую воду, а сам ребенок плохо прибавляет в весе. Эти болезни весьма опасны, так как при отсутствии лечения уже в 3-4 месяца, когда родители начнут неосторожно вводить прикорм, крохе грозит инвагинация кишечника, иначе говоря, заворот кишок.

Не медлите: сделайте анализ на дисбактериоз и посетите квалифицированного специалиста — пусть назначит правильное лечение.



КАК БЫТЬ ВТОРОЙ МАМОЙ

Вы наконец-то встретили мужчину своей мечты, он именно такой, как вы себе намечтали, но есть одно «но»... он уже был женат и от первого брака у него есть дети. А это значит, что вам придется жить не только с ним, но и с его прошлым, а это может оказаться не легкой задачей. Если его дети вас не примут, это может стать серьезным препятствием вашей любви. Помните, в сказках мачеха обычно бывает «злой», а падчерица — «бедной и несчастной». Да и людская молва в любом конфликте скорее осудит неродного родителя, чем ребенка. Каждый ваш промах будет замечен, оценен и обсужден окружающими не в вашу пользу. Но тем не менее надо набраться терпения и постараться наладить вашу жизнь с пока чужим для вас ребенком. Развод больно бьет по взрослым, но гораздо сильнее — по нашим детям. В нашей стране каждый третий ребенок страдает психическими расстройствами разной степени серьезности. Большинство из них — дети из распавшихся семей.

Как избежать подводных камней детской психологии и своим поведением улучшить не только отношения в семье, но и, может быть, помочь своему мужу наладить контакт с ребенком, который значительно пострадал из-за развода? На первый взгляд ничего сложного — с малышом можно подружиться, дарить ему подарки, наконец, родить ему братика или сестренку. Но часто женщины совершают на этом пути массу ошибок. Именно о них мы вам и расскажем.



ЛЮБОВЬ НЕ КУПИШЬ



Для ребенка многое значит первое впечатление. И если у взрослого оно может измениться по прошествии какого-то времени, у детей же оно меняется редко или по прошествии гораздо большего времени. Поэтому если вам дороги ваши отношения с любимым человеком, вы должны произвести на детей максимально положительное впечатление. Итак, ваш избранник наконец-то решил познакомить вас со своим ребенком. Вы искренне рады, и первый ваш порыв — засыпать малыша подарками, но этого как раз делать не стоит. Во-первых, этим вы можете разозлить его мать, и ребенку придется пережить несколько неприятных минут. Кроме того, он может решить, что с помощью подарков вы пытаетесь загладить свою вину, ведь, как не крути, а в детском понимании вы отобрали у него папу. Поэтому пусть лучше все подарки дарит отец. А вы постарайтесь заслужить любовь и уважение другим путем.

Помните, что дети имеют привычку дружить только с теми людьми, с кем им интересно. А тех, кто перед ними виноват и хочет исправиться, неосознанно начинают просто использовать как машину для добывания необходимых вещей.

НЕ ВОСПИТЫВАЙТЕ — ДРУЖИТЕ!

«Ты не моя мать!» — будьте готовы услышать эти обидные слова от ребенка вашей второй половины и не обижайтесь. К сожалению, часто он прав, жалуясь на несправедливость с вашей стороны, потому что очень трудно обращаться не со своим ребенком, так же сопереживая и принимая все близко к сердцу, как со своим. Но также не старайтесь бесконечно проявлять нежность и ласку к этому ребенку. Может, вам и хочется лишний раз обнять и потискать его, запомните, он не ваш, у него уже есть мать, и вы никогда ее не замените. А излишние проявления нежности могут, наоборот, быть встречены агрессивно, и эффект скорее будет обратным тому, что вы ожидаете. Гораздо проще стать для ребенка другом. Вспомните свое детство и всех этих людей, которые заставляли мыть

руки, кушать кашу, надевать шапку. А вам был нужнее человек, которому можно рассказать о своих «детских» проблемах и который, о чудо, отнесся бы к ним серьезно. Вспомнили? Так вот, вам выпала великая честь стать для пасынка или падчерицы именно таким человеком. Но приготовьтесь к тому, что, возможно, придется научиться играть в эти «сумасшедшие» компьютерные игры. Не переживайте, может, втянетесь и вам понравится, а наградой будет то, что ребенок вашего любимого мужчины наконец впустит вас в свою жизнь. И еще, чего однозначно не стоит делать, так это заниматься воспитанием и образованием этого ребенка. Прежде всего, дети не любят, когда их воспитывают, соответственно, людей, склонных к этому, они на дух не переносят. Родителей им приходится терпеть, а чужую тетю они точно терпеть не будут. Вам придется подавить в себе естественное желание воспитывать ребенка и не требовать беспрекословного послушания. Ребенок, скорее всего, воспримет это, даже если вы справедливы, крайне враждебно. Не тешьте себя надеждой, что поход в детский театр — самое большое детское удовольствие. В вашей ситуации лучше сходить в Макдональдс, на каток, на худой конец, в цирк. Только запомните, не стоит говорить ребенку, что апельсиновый сок полезней Кока-колы, а мороженое зимой не едят, иначе в следующий раз отправитесь гулять в гордом одиночестве. Хотя подростку вполне можно рассказать о ваших студенческих временах, подспудно вызвав этим желание получить образование.



ЗАБУДЬТЕ О РЕВНОСТИ

Многие новые жены воспринимают бывшую супругу любимого мужчины как соперницу, но дело это бесперспективное. Загоните всю свою ревность куда поглубже и относитесь к бывшей жене как к матери его ребенка, причем к матери хорошей. Никогда не критикуйте ее — наоборот, постоянно проявляйте и подчеркивайте при каждом удобном случае свое уважение к ней. И самое главное, ребенок сам должен решить, как вас называть. Ни в коем случае не заставляйте его звать вас мамой. С сочувствием и пониманием относитесь к переживаниям ребенка. Ему действительно трудно. И поверьте, рано или поздно он оценит ваш такт и желание понять его чувства.

Еще один момент, связанный с ревностью, — отношения с вашим родным ребенком. Постарайтесь сделать все возможное, чтобы дети подружились, это намного облегчит и ваше дальнейшее общение с ним.

НЕТ НИЧЕГО НЕВОЗМОЖНОГО

Любовь, как известно, требует времени и терпеливой работы. Ведь и вы с вашим партнером сначала познакомились, потом общались, постепенно лучше узнавая друг друга, прежде чем решили жить вместе. Детям тоже нужно время, чтобы полюбить. Не торопите их. Как вы уже поняли, установить хорошие дружеские отношения с его ребенком очень трудно, намного сложнее, чем со своими собственными детьми. Так что придется очень постараться. Но в случае удачи ваша жизнь не будет омрачена проблемами с бывшей семьей любимого, переживаниями и конфликтами. А полюбить чужого ребенка не сложно, просто вспомните, что это сын или дочь вашего любимого мужчины.

Секреты красоты

ДОМАШНИЕ МАСКИ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

Картофель улучшает структуру кожи, придает ей бело-розовый оттенок, разглаживает мелкие морщинки. Также маски из картофеля используются при борьбе с пигментными пятнами и веснушками.

- **Увлажняющая домашняя маска:** Картофель отварите в молоке, затем растолките в пюре. 1 столовую ложку полученного пюре размешайте с 2-мя столовыми ложками сока из любых овощей или фруктов. Вместо сока можно использовать молоко. Наложите смесь на лицо, и спустя 10-15 минут смойте сперва теплой водой, а после ополосните лицо прохладной водой. При сухой коже лица желательно делать такой рецепт 1 раз в неделю в течение 2-х месяцев.
- **Стягивающая маска из картофеля:** 1 столовую ложку картофельной муки разбавьте кипяченой водой до консистенции сметаны, и добавьте несколько капель перекиси водорода. Смесь сразу же нанесите на кожу и подержите 10 минут. Смывать желательно прохладной кипяченой водой с добавлением лимонного сока.
- **Питательная овощная маска:** В 1 столовую ложку свежего картофельного пюре добавьте столовую ложку молока, 1 чайную ложку увлажняющего крема, и столовую ложку овсяных хлопьев. Полученную массу нанесите на лицо легкими массирующими движениями. Помассируйте так лицо в течение 3-5 минут. После смойте маску теплой кипяченой водой.

КРАСИВЫЙ ЦВЕТ ЛИЦА

Женский образ слагается из многих составляющих, и не последнюю роль здесь играет цвет лица. Согласитесь, если у женщины кожа на лице землистого цвета или в сосудистых звездочках, это некрасиво. Да и сама женщина не будет себя уверенно чувствовать, зная об изъянах на лице. Но для решения этой проблемы косметологи придумали простое средство — тонирование. Тонирование — это использование тонирующих средств: прозрачного крема или эмульсии, придающих коже определенный оттенок. Они хорошо скрывают мелкие изъяны и делают цвет кожи более ровным. Визажисты считают крем основой макияжа.

КАК ВЫБРАТЬ СВОЙ ТОН?

Выбирая тональное средство, нужно учитывать свой тип кожи:

• **Для жирной кожи** лучше всего подойдут жидкие тональные средства, они содержат мало жира, но много очень мелкой пудры. Эта пудра абсорбирует с поверхности кожи лишнее кожное сало и в течение долгого времени делает ее гладкой и шелковисто-матовой. Жидкие тональные крема покрывают кожу тонким слоем. Она становится матовой, ее поверхность немного выравнивается.

• **Для воспаленной кожи с грубыми порами и прыщами** лучше всего пользоваться тональной пудрой или компакт-пудрой. Эти средства продаются обычно в пластиковых пудреницах, они содержат больше пигментов и пудры, чем другие тональные средства, поэтому покрывают кожу более плотным слоем. Эта косметика распределяется на поверхности кожи очень равномерно, не скапливаясь вокруг пор. В результате поры становятся светлее и незаметнее. Цвет лица кажется более нежным. Тональную пудру и компакт-пудру наносят косметической губкой. Тональное средство ляжет более равномерно, если губку немного увлажнить.

• **Для сухой чувствительной кожи** идеально подойдут тональные крема, продающиеся в пластиковых тубах. Они содержат относительно много жира и влаги, а также питательные добавки. Такие тональные средства покрывают кожу достаточно плотным слоем и почти полностью скрывают красные пятна и точки.

• **Для зрелой кожи с более или менее глубокими морщинами** лучше взять жидкий тональный крем. Он выравнивает цвет лица, одновременно с этим увеличивает упругость кожи и интенсивно подпитывает ее. Новинкой стали жидкие тональные кремы с пигментами, заключенными во влажную оболочку. Эта оболочка предотвращает оседание пигментов внутри морщин, что часто случается при применении обычного макияжа и выглядит очень некрасиво.

При выборе тонального средства важно учитывать не только тип кожи, но и ее оттенок: цвет тона должен сочетаться с вашим цветом лица. Покупая тональное средство, нанесите его на не крашенное лицо: часть на подбородок, часть на щеки. Этот тест специалисты называют пробой тонального крема. Подождите 10 минут. Почти каждое тональное средство за это время немного потемнеет. Покупайте крем, оттенок которого через 10 минут будет ближе всего вашему природному цвету лица.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Нанесение тонального крема, конечно же, имеет ряд тонкостей. Прежде чем нанести тональный крем, намажьте кожу дневным кремом и дайте ему впитаться, оставив лицо в покое минимум на 5 минут. Тональное средство наносите кругообразными движениями от центра к периферии. Если вы будете делать это в обратном направлении, большие поры и морщинки впитают слишком много макияжа и будут отчетливо видны. Наносить тон желательно при дневном свете. Он четко выявит все погрешности при нанесении тона. Если в вашей ванной только искусственное освещение, обязательно проверьте тональный крем при дневном свете.

Если ваш обычный макияж кажется несколько грубым и искусственным, попробуйте перемешать на внешней стороне ладони небольшую порцию тонального крема с увлажняющим жидким кремом в пропорции 1:1. Эту смесь влажной губкой нанесите на лицо. Кожа будет выглядеть почти ненакрашенной, однако приобретет очень красивый свежий и ровный блеск.

Очень сухая кожа с шелушащимися участками — плохая основа для тонирования. В большинстве случаев помогает жирный крем. Его наносят на лицо кругообразными движениями снизу вверх. Затем нужно подождать 5 минут и нанести легкий увлажняющий крем. Вотрите его в кожу легкими похлопывающими движениями. Теперь кожа не шелушится и ее можно покрыть ровным слоем тонального средства.

Закончив макияж, тщательно промокните косметическим полотенцем граничащие с волосами области лица и нижние участки щек и подбородка, чтобы излишки косметики не попали на воротник или волосы. Профессиональные визажисты готовый макияж сбрызгивают небольшим количеством минеральной воды через пульверизатор — так макияж особенно хорошо фиксируется на коже и выглядит мягко и естественно.



ПИЛАТЕС: СТРОЙНОСТЬ ЗА 10 МИНУТ В ДЕНЬ



Одним из самых доступных и безопасных видов фитнеса можно смело назвать пилатес. Никакие другие виды гимнастик не оказывают столь мягкого воздействия на тело. Особенность тренировок пилатес в том, что во время занятий укрепляются мышцы-стабилизаторы, выполняющие роль своеобразного корсета, фиксирующие нормальное положение тела. Поэтому именно эту систему врачи рекомендуют в качестве реабилитационной программы, в том числе и тем, кто перенес травмы позвоночника, а также женщинам после беременности и родов. Впрочем, занятия пилатес полезны людям любого возраста и пола, всем, кто хочет хорошо выглядеть и быть в отличной форме. Упражнения пилатес очень многоплановы и включают в работу большое количество мышц одновременно, требуя правильной техники выполнения, а количество повторений при этом может быть минимальным. Движения в пилатес мягко растягивают мышцы, делая их длиннее и стройнее. Плюс к этому в работу включаются очень глубокие мышечные группы, о существовании которых вы даже не задумывались и не подозревали, а они играют не последнюю роль в формировании красивой фигуры.

Решив заняться пилатес, лучше всего обратиться к инструктору, который знаком с данной системой упражнений. Но если у вас нет возможности воспользоваться помощью профессионала, то освоить пилатес можно и самостоятельно. Мы предлагаем вам простой комплекс упражнений пилатес, рассчитанный на начинающих. Выполнение упражнений комплекса займет у вас всего 10 минут в день. Во время занятий следите, чтобы мышцы пресса, живота и ягодиц были постоянно слегка напряжены. Дышать во время выполнения упражнений нужно не грудью, а животом, направляя при вдохе струю воздуха к пояснице.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Позиция релаксации — это исходное положение для многих упражнений, выполняемых на полу. Мышцы расслаблены, позвоночник разгружен. Лечь, стопы расставить на ширину бедер, руки свободно лежат рядом с телом. Маленькая подушечка под головой поддерживает шейный позвонок. Теперь с сознанием 10 раз вдохнуть и выдохнуть через нос. При этом мускулы живота и ягодиц слегка напряжены.



- Принять позицию релаксации. С выдохом поднять одну ногу с пола. Голень при этом максимально параллельна полу. Вдох. Снова медленно опустить ногу. С последующим выдохом поднять другую ногу. Повторить 10 раз для каждой ноги.
- Принять позицию релаксации. Колено одной согнутой ноги обхватить обеими руками, подтянуть к груди. Другую ногу вытянуть. Растяжку держать на три вдоха-выдоха. Выпрямленную ногу снова согнуть, поднятую ногу приставить. Поменять ноги. Для каждой ноги по 10 раз.
- Позиция релаксации, обе руки подняты к потолку. Выдыхая, опустить до уровня пола. Одновременно обе руки поднять на 10 см над полом (движение от плеча), 3 пружинистых рывка над полом, при этом дышать прерывисто. Без движения вдохнуть. Затем следуют еще 3 рывкообразных движения. 10 повторов.
- Лечь на живот, руки вытянуты вперед, лоб на полу. С выдохом напрячь мышцы ягодиц и стремиться прижать позвоночник в области пупка к полу. Далее правую ногу и левую руку диагонально приподнять на несколько сантиметров над полом. При этом немного приподнять и голову. Шея остается вытянутой. Выдохнуть, руку и ногу опустить. То же в другую сторону. По 10 раз на каждую сторону.
- Встать, ноги на уровне бедер. Выдыхая, поднять руки полукругом за голову, пальцы сцепить за головой. Плечи развернуть вниз назад. С вдохом оба локтя отвести назад и растянуть. С выдохом снова расслабиться, разжать пальцы и опустить руки через стороны вниз. 10 раз.



- Позиция релаксации. Ноги вместе, руки на уровне плеч разведены. Оба колена опустить в одну сторону. Голова повернута в противоположном направлении. Растяжку держать на 3 дыхания. Ноги и голову снова в середину. Теперь в другую сторону. В каждую сторону по 10 раз.
- Позиция релаксации. Руки вытянуты вверх. С выдохом приподнять голову и верхнюю часть туловища, руки опустить на уровень бедер. Взгляд направить между колен вперед, подбородок не прижимать к груди. При каждом вдохе выдохе 3 раза рывки руками, повторить 10 раз. Потом вернуть верхнюю часть туловища на землю. Расслабиться на 5 дыханий. 3 подхода.
- Встать, ноги на ширине плеч. Взгляд вперед. Руки прижать к телу. Локти согнуть, ладони наверх, пальцы вперед. Вдыхая, руки из сочленений плеча поверните назад, выдыхая — обратно. Каждое движение связано с дыханием. 10 раз.

ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Ученым из Великобритании удалось доказать, что чувство боли можно уменьшить, прикоснувшись к больному месту рукой. На самом деле прикосновение к больному месту — это инстинктивный способ снизить болевые ощущения. Для подтверждения результатов проводились многочисленные эксперименты. Группа добровольцев, принимавших участие в эксперименте, подверглась действию термической иллюзии ожога.

Для его достижения человеку необходимо погрузить указательный и безымянный пальцы в теплую воду, а средний палец этой же руки опустить в холодную. Через небольшой промежуток времени средний палец будет испытывать ощущения сильного жжения. Но на самом деле это ощущение — лишь иллюзия. Появление ощущения жжения вызвано особенностью работы нервной системы человека. После действия жжения участники должны были прикоснуться к пальцам руки, которые помещались в воду, такими же пальцами другой руки. В результате абсолютно все участники подтвердили, что ощущение жжения значительно уменьшилось. Измерения и опрос тестируемых показали, что в среднем болевые ощущения снизились более чем на 60%.



МУЗЫКАНТЫ-ОТЛИЧНИКИ

Американские ученые обнаружили, что дети-музыканты имеют лучшую академическую успеваемость, они получают хорошие оценки по математике и обладают лучшими способностями к чтению. Было отмечено, что самое сильное воздействие на учебу музыка оказывает среди учащихся начальной и средней школы. Исследователи полагают, что музыка способствует не только культурному развитию ребенка, но также и умственному, затрагивая области мозга, связанные с обучением.

ИКРА ПОМОЖЕТ ВЫЗДОРОВЕТЬ

Икра во всем мире получила признание как самый дорогой деликатес и изысканное угощение. Но при этом в ней ценится не только вкус, но и очень важные для человека свойства. Красная и черная икра — это не просто деликатес, но очень полезный продукт. Как и яйца, икра предназначена для развития нового организма. Поэтому питательные компоненты в каждой икринке подобраны так, чтобы их хватило для развития зародыша. Они идеально подходят и для человека: углеводов и вредных жиров в икре практически нет, а вот необходимого белка в избытке. А учитывая то, что белок икры легко усваивается и содержит много незаменимых аминокислот, то ценность этого деликатеса как источника белка возрастает многократно.

Кто-то скажет, что в икре много холестерина, но он практически обезвреживается полезным лецитином, снижающим количество холестерина в крови. Так что больных и ослабленных людей потчуют икрой не зря — это полезный и легкоусвояемый продукт. Наиболее ценной по своим вкусовым и питательным свойствам считается черная икра четырех осетровых пород: белуги, стерляди, севрюги и осетра. Но по цвету черная икра не всегда соответствует своему названию: напротив, чем светлее зерно, тем выше оно ценится. Например, самая лучшая золотистая царская икра — янтарного цвета. По питательной ценности первое место занимает белужья икра. Она самая крупная, жемчужно-серого цвета и по вкусу напоминает лесной орех. За ней идет стерляжья, цвета мокрого асфальта — самая мелкая,



но по своей полезности для человека она не уступает белужьей. Севрюжья икра действительно черная, она содержит самое большое количество жиров и белков. А вот осетровая икра коричневого цвета и по вкусу немного мягче севрюжьей. Красная икра не такая дорогая, как черная, и поэтому более доступная. Чаще всего ее добывают из лосося и форели. Красная икра тоже бывает разных оттенков: от нежно-розового до желто-оранжевого, при этом цвет на качество не влияет.

УДИВИТЕЛЬНЫЙ ГРАНАТ

Гранатовый сок считается одним из самых полезных, и не зря. То, что он полезен для сердца и кроветворения, известно многим. Но помимо этого он может улучшить сексуальные возможности человека и даже предотвратить рак, а также помогает нивелировать процессы старения. А британские ученые уверены: сок граната снижает содержание в крови свободных жирных кислот, именно они становятся причиной отложений на животе лишнего жира. Ученые провели эксперимент на 24 мужчинах и женщинах, которые в течение месяца пили по 500 мл гранатового сока в день. Результаты показали: почти половина добровольцев стали менее склонны к набиранию лишнего веса. Кроме того, у почти 90% испытуемых нормализовалось кровяное давление. Это уменьшило риск сердечных приступов и развития почечных заболеваний.

МОЛОДИЛЬНЫЕ ЯБЛОЧКИ

Регулярное употребление яблок способствует продлению срока жизни человека, а также омоложению организма. К такому выводу пришли английские ученые, они обнаружили в яблоках сложный элемент, который омолаживает сердце, улучшает циркуляцию крови и повышает уровень защиты иммунной системы. Элемент, имеющий название эпикатехин полифенол, обладает уникальной способность позитивно влиять на сердечно-сосудистую систему, в том числе поддерживая эластичность кровеносных сосудов. В ходе исследований британские ученые установили, что он на 21% снижает процесс затвердения стенок сосудов, что является одной из главных причин развития болезней сердца, инфаркта или инсульта. Более того, по результатам опытов с добровольцами, которые потребляли значительное количество яблочного сока, специалисты установили, что их сердечнососудистая система и организм в целом помолодел как минимум на 17 лет.



ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ МЕШАЕТ ДУМАТЬ

О вреде пассивного курения известно давно, но ученые находят все больше негативных факторов. Так, они и раньше находили связь, что от пассивного курения ухудшаются когнитивные функции мозга у детей и подростков. А недавно в результате крупномасштабного исследования специалисты установили, что пассивное курение намного вреднее для здоровья и приводит к снижению умственной работы мозга, а также неврологическим проблемам. Эксперты сделали анализ образцов слюны почти 5 тысяч некурящих взрослых на наличие котинина — вещества из никотина, которое может быть обнаружено в организме в течение 25 часов после воздействия вторичного табачного дыма. Исследователи установили, что некурящие люди, которые часто подвергаются воздействию табачного дыма, имеют нарушения умственной работы, когнитивную дисфункцию и расстройства мозговой деятельности, все эти симптомы в совокупности ведут к слабоумию. Кроме того, пассивное курение способствовало развитию сердечно-сосудистых заболеваний и провоцировало инсульт, что также связано с мозговыми расстройствами.

НОВОЕ В ОНКОЛОГИИ

АНТИОРАК – ТУРАПРИН - ФИТОПРЕПАРАТ ЛЕВИЦКОГО

АНТИОРАК применяется при злокачественных и доброкачественных опухолях молочной железы:мастопатия, липомы, ангиомы, фибромы, хондромы, аденомы, фиброаденомы, имеет противоопухолевое, противовоспалительное, противовирусное, разнозаживляющее, противомикробное, обезболивающее и крововостанавливающее действия. Повышает сопротивление здоровых клеток, останавливает развитие метастазов, вызывает рассасывание доброкачественных и злокачественных опухолей, ликвидирует вирусных возбудителей.

АНТИОРАК применяется для лечения и профилактики при простатите, аденоме простаты, гастродуоните, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, карценоме, раке, при воспалениях заднего прохода прямой кишки, геморрое, туберкулезе, раке легких, раке брюшной полости и др.

ТУРАПРИН на основе прополиса - эффективное средство от огромного количества болезней. Это природный антисептик который восстанавливает микрофлору кишечника. Убивает более 100 видов болезнетворных бактерий, грибков, вирусов.

Применяется при лечении туберкулеза, бронхита, пневмонии, обострении болезней желудочно-кишечного тракта.

ТУРАПРИН очищает сосуды, предотвращает образование тромбов, выводит холестерин из организма. Это эффективное лекарство при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки.

Одним из важнейших уникальных свойств **ТУРАПРИНа** является наличие противоопухолевой активности. Входящий в состав прополиса дитерпеноид клеродан подавляет рост злокачественной опухоли при лечении рака шейки матки, рака груди, желудочно-кишечного тракта, рака легких и др.

Препараты **АНТИОРАК** и **ТУРАПРИН** применяются при широком спекторе лечений различных заболеваний разработанных профессором Столяровым З.Е.

ФИТОПЕПАРАТ ЛЕВИЦКОГО создан на основе лекарственных растений, кореньев, произрастающих на горном Алтае, Китае, Украине. Эффективность препарата выявлена при онкозаболеваниях желудочно-кишечного тракта, молочной железы, простаты, легких, мастопатии. **«Фитопрепарат Левицкого»** подавляет или уничтожает опухолевые образования на различных стадиях болезни, ускоряет процесс послеоперационной реабилитации, снижает интоксикацию и нивелирует побочные действия химиотерапии. **Фитопрепарат Левицкого** прошел клиническую апробацию во Всеукраинском институте онкологии, **«Фитопрепарат Левицкого», при применении онкобольными дает отличный результат.** Это засвидетельствовал Всеукраинский Институт онкологии АМН Украины



Преобрести препараты можно в Медико-диагностичном центре

г.Кривой Рог, ул.Землячки, 11
тел:0676380438, 0(564) 01-26-09
Леонид Иванович

gisk



99016



99010



99021



99011

Учредитель — ФЛП Тригорло С.М.
Издатель — ФЛП Тригорло О.А
Регистрационное свидетельство:
КВ № 9103 от 27.08.2004 г.

Адрес: ул.К.Маркса 36, кв.26
г. Кировоград, 25006
Тел.: (0522) 24-49-22



Отпечатано согласно предоставленного оригинал-макета
в ООО "Фактор-Друк" г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.:8(057)717-51-85.

Заказ 0562 **Тираж 8 000 экз.**